Maestrul Lam Kam Chuen

T. Ksawr I±r_2S

jyv* ■ ' - oi ■-;.— .o, '~iz> -<»

” es'p: ' i Gali Lati.¿' ey

cfe*:p~ y Faroto Tarei?.

"" :;r L: . Гa ; ' Г set ce

T'cer: т: JcssPearscn

Pafe'okl T,feent

Clădirea Siïnon și Schuster

toc lefeller Center

233 Avenue of Fee Americas few York, I few Yoiк 10020

Biblioteca Congresului Cataloging-in-?ul>lication Data Chuen, Lam iCam.

Tite way of energy: stăpânirea artei chinezești a internai sirene di cu exercițiul chi kung/ Lam feam Che en.

p. cm.

7. Gaia originai.'

— A fe ssi

ISSN 0-671-73645-0

LCh'ikv.g. I.Titfe

ГА781.аС48 '991

613,7'148—dc20

90-24958 CIP

Í A O n y

CAUTI DI У

---2 ^es-j a -dSìu),... 3 *,ioîï3

ta .Iris t neh alfe eeз irfefec.ced si a. suoòcitufe _?3.' daca* feefe'co- «.czicc. Le:/ r : ΆπAι. r ? : ' r 'v“c'..fe:i.ec,

: - ~ ..· ■ - ·. ; л _

_ .c....-------apa. . . . .

-У .? o esse r 7ong i han Honorary i feraber of tee Coench of the Asscer'ec of ChiCrngCcioneecfCePeopls'

Asociația este Chi Cens.

earrin '^cт.lai, a câştiga"

Yu Young NχH,χ

noiembrie 1990

΄IO

INTRODUCERE

r ' *ne ce iy rn:■ . _> ' . ? ;C.-: yf;-:s ef zilnic IL. Clr u se

peoplecfai âges ex.::* "ae day hy ожкжгпiпу: ad'donai exerciții г T e petits și werds winn oser they live. Ycu wiii see seme făcând '-yi's - '? U.-N y ovements - cthers me training ir țh .c rundo1 ¡rs. A cornue: sig'st isTri Ch:1 C'ruan, exercițiul exouisite lent, un chtb.e seft rr a bal arts, care c dezvoltă și. relaxează corpul vzhole. T4e prima dată ΰ·.3.ΐ yc;vezi sc nia.'ry jrecp le^scnte in tb d. «ightiee ar: NTem in 'irr very early yoi'di, a... peacefi: ”y training *ogeti:.er sub :he tir ses, is c ? de rr.irr.er.ts nuiforgettable a vieţii.

pe măsură ce yc' ■ privesc mai atent ycu poate cerne peste o vedere chiar şi simplă rerwrkaiL.e. Printre al1, "bese ntoving ferire, bere si tinere yc · wiii see somn figures tiiat rive*, yc: : attention. T'Hy are L":e t.:..e Cees t..,ecce?zes. Tz.ey a^e fu.f'.y viu, dar tb.ey sunt и :егж MiИ.

Zdúicugh dier e nu este nici o evidenta mevemeni, sunt ceeply er.ge.ged 'c. ere off': e r.aest deviar ding ari power el forras of exercise ever develcy ed. Ii îs se ufierly fccused cr. dtep,

i.^.'er.^?'. g^wt? că 'A Ikerally regieres learzfng ic stand lice af ee.T: este kr.ewr. 'c chineză ca Zhan Cirna.:, g, „sten У'т':° г sdre”, cr „standing libe a Жee”. I: ic prcnovîiccd Jen Jong”, cr, i*' senxher:' Cbda, „Evreu ;ong”. TC este sistemul. la care sunt pe cale de a te atroduced in ibis bock.

L'Ire a *ree cu iis rădăcini adânci, powerfui trun!; iar în t':..e sly, vei apărea 'or rrmain ':.n:n.O7Í ' g. ded :..:. secfeey, t..is beai : - systeir.. is now

attraoting consid.eri.i.and intematiena.'. ?C':er.t'.on andscientihc exs struguri. "ne .. es*: :s aza rnniicta±aLle*4sirciigi.:n:n^l inznrunity; suncessnii. l-ea rren : cc ch. boala timpului liber; high leveis dc ?.ii.y erergy an d Ce ri ." ...rai icgeaeraiior.sistemul nervos.

^'..e Z .a" L. ja^-g sysîezn cf energie exer aises ia mosl f ecp ie cu . rtci.yby frica se ridică, a rca .se ai Ccugh este rnost c ek.:..iieiy ca ene^geiie System cf exercise, it il /oives virinaly not r:o rem ini.

deal

CALEA ENERGIEI

ry ■ '~з'? ' es í efed w'V cncrvy, h'.'t 't este blocat. cu noi. Noi

el:1'' hvmtinp wV ' .'. vet cresc e '.d. dee 'eted de vitalitate.

Phan Shtrry? este un msn 'e er.er sise GH inversează procesul ibis de d/spune. Dezvoltat în China, dacă se dezvoltă și există un flux extrae'dinany de natură, energie, este dormit în interiorul из, și ralees corpul și mentă.

lúe eneryy L: cur t C"'.' es este atât de nat. ral și 30 de spor ar ee из, ve a' . met rever ste^ to țhirk abevt it. ñ is itke th? ccnstant ritm. cf es : lengs a od Ve circulația neîncetată a oν- sânge. T' eo'.'за”ï.sy* 'nomante of cr eu: 'cal · saetines are tmíng plane at ary ene c oír en* ard covntí.ess electrica! impulsurile sunt f isñrg " ' rcvgb. e*e:ys?..ñ of ¿"se йЦе: rim. I lot o. Jyímat, Lut we are ah pa t come entre íow ofenergy aros: : d os. Retwcdís complicat de emrgy i:.. ye. : h oky ferm parí of Ve energy of he ratera'woñs. ñcu a. ea miniature f. di' cf the electromagnetic erergy cf ih? univers.

o - - r y £P7Г-- - 7

Noi t ?gm witb. Ve Vзicп of the iife ener¿:es oFosi: prnents. Din t'ee rror-eat of eooeeotion, ? oew patvr" de vit?'.t'y' este boro si t enirhv prc'7. hloatineP/ttUsf '--Üf -'-.i'' cbdie womb, v/c a'sso b ■se.S. .'. ''os, : . otection, and imnt. ni m. V7c rae' æ witb *he rhythm sfor.' mzthess' bodies. S„stenas.ee tiows into из throo ~hfetbi cal eo^ : Ve center of cre„„orgía/ being.

Pu.t din. ""in momentul o.Virtb suferim schimbari radicale. T^e suctenance d: at p-evies/ly canse to us in dee wcmb rcs'st r ' w veni f om altundeva. ' 17e st'e forțat *0 draw i” 'n pentru e nselves folosind o_ : lungi, guri, simțuri și mușchi.

O vez tin. e, chiar și Ser felul în care ne plătim e Legi ss să schimbăm. At Ersi v/e Esea..e n... era.y, :: ora esc .s ehy, as a sti..i centi od aroiund ine

f/édea eerd. b stas îmbătrânim, ts.e centru cflszratn'ng se mișcă treptat în sus m. trunchiul site-ului, astfel încât până târziu C—■ JmIOSÍ peer le t's::h că t.'sey con'rol ■": /:■ b.: sms'r.g wi:b lor c'sest r :. ' 0.1. ss. L .ohe de Etile, 7 ' st smyds_¿ în viaţă provoacă tensiune la aocisrambre ir. cor pieptelor, shcv.Iders, gât şi creier.

Din. Ve moment we firet cren o'— oyes as rev/ho-n bVs'es car li zes ÍL1 motion. Vedem evetymoVg o od .3 ccnstant'y r* oviny. C sr .0 s ar cortinvevs'y c> eneroir g rervous o..m. ,::.s.oeor teissVn de ore sor' sau aro Ver. Ou.~ ramds sunt endiesoly a ños n .s. ss:” ''sis v/ay os' dn.t. Ven cand vw* siseo .

7?

INTRODUCERE

„MĂ PĂSALĂ?''

Prima dată când cineva mi-a spus că stau ca un copac / nu i-am înțeles. Eram la începutul anilor de zeci de ani la vremea aceea. Am crescut în Hong Kong și m-am format pentru a fi un medic tradițional chinez. De când aveam 121 de ani am studiat artele marțiale și am fost la multe tumamente. După standardul majorității oamenilor, luid bave să spună / a fost un artist marțial de serie și era fizic apt. Nicăieri nu-mi spunea cineva: „Dacă vrei să înveți lucrul adevărat, ar trebui să stai pe loc fără să te simți. ” Mi-a plăcut ca nimic, dar l-am încercat. Nu-mi venea să cred: indiferent de ce s-ar fi întâmplat, eram mult mai pretențios decît oricare dintre botanele de exerciții fizice pe care le-am făcut în timpul tinereții.

Câțiva ani după aceea am încercat să găsesc un profesor Zhan Zhuang competent. Când am reușit, mi s-a spus un singur lucru: să stai fără să mă mișc. Am pus multe întrebări dar nu am primit niciun răspuns. Mi s-a spus: „Fă-o”. Timp de un an, asta a fost tot ce am fost învățat. Am început să mă întreb „Sunt prost? Mă înșală?” Dar am continuat să exersez în fiecare zi și după un an când profesorul a văzut că sunt pregătit să stau așa și să nu pun întrebări, a început să-mi explice!

Încet, am început să înțeleg ce se întâmpla în interiorul corpului. Am început să cunosc propria putere inială. Întreaga mea abordare s-a schimbat, inclusiv abordarea asupra artei marțiale. Pentru că îmi continuam practica medicală tradițională, trebuia să-l contactez pe profesorul Yu YongNian, dentist și maestru al lui Zhan Zhuang la Beijing, care, la rândul său, a studiat sub Wang XiangZhai, marele maestru al lui Zhan Zhuang în forma sa modernă. . După o corespondență

lungă, ne-am întâlnit în cele din urmă și, în cele din urmă, am putut să mă antrenez sub bini și să învăț nu numai sistemul de exerciții, ci și aplicarea sa puternică în artele vindecării.

În aceste zile, chiar și după toți anii de pregătire și studiu, înțeleg exact ce trebuie să se gândească elevii mei la începutul când le arăt cum să stea în picioare și apoi le spun „Doar fă-o!”. Cred că cu ani în urmă nu credeam nimic din ibis. Se pare că sfidează tot ceea ce am fost crescuți să gândim. Dar știu că este lucrul real. „Doar că mai mulți oameni vor avea suficient de răbdători pentru a-și da seama”

rescarck are s1' cwn că activitatea noastră mentală continuă. ïfyc'i ask peo; .'. e te stop tf .long for a z';wr:. om enturi și ;primul berget

totul, yen wi” nmci '.'ьciy bine" i'cat ei si:rmTy nu pot face asta. Mindc lor com π re să scarno er în jurul l'ke o maimuță.

Tee menta! tondoni in oor vieti hmc un edem direct si dezastruos w evciyt'.' 'ny c^e. / «*ery high n enne, hier ofthemost common a;' ments care afilic neon'e sunt relacd cu tensiunea — ekher ca ■ met rose'i of h, smm as n.eadacb os. Ecart atacs, and nervous disc ders, o * ir....ir ect.'.y, as a rese of tbe hody's internai cryans and iram ; ne sydem fi ring slăbit E y tensiune în thè ir. asees, orga.s, a.:' nemes.

Ne relaxăm. C . r orrgioafectatd cf cresterea linistita se pierde la ''S. V7e mutare г 'y:*. ;nir air, t rt we ai ? υ rabie to rdBt in it as we enee were ;le to rest io the thè of ine burst. Oamenii încearcă mai multe moduri în elax: wa iching television; ascultând muzică; joggi rg; catino an desigur, slceplng. Alții fi ad yoga și medim;isr help m. .: . t omy rart.iy co ai y of diese ways relaxat both the net /om; Sistemul și întregul sistem muscular.

În actul lui Zbcn Zr. cocg, totuși, putem găsi o modalitate de a relaxa nervii la 1 oe o?'maular Systems și ж 'tan. ' e ,t erev/ec circulat'or of the originaiz n?n .e' ' ergy in oro corpuri si minti.

Ze no ibis este secretul Căii Energiei.

CUIT ZTT h Thh. 2'Z Zi T .

Folosind yce r cr-gina! tm .ira! cneroy de es ne i mean entcring ir to a weak, imrh.Iess trance. Rc!ax:".g dees net mean golng i'mp. Secretul i' e art of in ter aa Jtmng m este de a redescoperi si "elibera thè powerhd cnergy ihm este adormit si blocat in tine.

Con.;...eie relaxados este de regulă o parte a procesului; thè other is the devciopmen: of me tal me pbysicm capacites ia.at bave lain smtapeed since Trio. ': is c(ì. ommmedge ihat ' -re use cnly a "'ny a ercemagc cf om E caia cclls. 11 is also trae ini we are awaieorm'. caia w'y m. c'coo ;io; Gwmhyslcai capacitate . h-th: ktrms o.Γ exercițiu - rnareng,

swim.mlng, greutate traimr.g, sporturi de echipă, anf ameTcs câasccs — corccmrme cn d< /eh. ocr strei ys fizice   și '

un nowcrf? ;' -c' nn t're ['η.·, ps, ! eart, arri mi fiovmeular syster i... EC: există a'intimo m-extern r ' ,f' r ' ?h ж el.

Lm ;; eu! afone yc... m.mcles ■: ■ ev/ vmi 'm t'mir ' .ir cm ec'ty, " demani on you.r hcmv and nartfeo arly et. yom- !rt" gs este așa

74

INTRODUCERE

15

THE WT ' ЛCC T-WiGY

intens tb.at soc oc c . kter ycu devenit fetigued. și. mu.ot stop. Rezultatul T. .C este nu: doar epuizarea timpului crary, tut United develo; meni de yc r puterea musculară.

Shan Chuar.¿; exerciții o dined b. '■У'c t ook wiii eradle ye" te rxet: 'he VF. capacitate cf your n scie net ve::és cver long periods wkccu": exheucdugyour plamâni. În fret, ye: rb: .ee Wg wiT. scor e cw:.. dw: er an s'.cwer, genera :* rg a guteneue sur : 'y of oxygen Ή γ<ζ:.τ '' H: "Уz același titru, ycur pu 'se rate

wih' se ridică, er debug pour heurt pentru a caпy aceste mari vol en es cf oxigen ito mușchii tăi ard interna!

organe. Ori de câte ori te-ai exersa: pe tine ca niciodată înainte, vei fi netezit de grnping gc .esr, ;ely fer aii. Yc wib be ab le le exercițiu w: Co'κ bybtcg rgaest yourseif. Câteva alte forme de exercițiu stimulează, curăță și masează toate sistemele interne ale corpului în felul acesta.

To accoicpiûê. Întărirea și întărirea totală și reduc radical nivelul tensiunii musculare și nervoase ale corpului, în același timp, recuitează un complet deferent.

... tn euernise. .T: me"ces a. nr etb cd. of

antrenament care combină exert'en ?nd ~ela.7sation 1   ,

domnule aultan. Acest lucru este diferit de a face exerciții de vigorcus, cum ar fi calistenia, și de a alimenta acest lucru cu o perioadă de odihnă. Calea Er er'-y !S bazată pe un dynsr* 'c şi simsdtanso ...s ferien cf efort şi 'elaxaticn — două activităţi aparent contradictorii/.

Pentru necyle ипижi'iaг rvi,<г' 'ne fu-ndaro-entals cf tradițional

Cf..ese г' eG.cice, tî?.e resuhs cf 'У 's sysCcn de exerciţiu mry

зеегя :э border c:" :he nuig;ca', ans doze who uelieve in them nwy senni te boi s: c.. die g :__;Je!___' as interest in al'rrnativc

medicine gabiers r -.c.et suri and peo;le «>egin io tuina аиэи+ ...,;—
ar. „.ess . ... :w ano r—alicnging ways, ¿.ьегг is no ν a f"~sh wid:
"gu.ess te krik mere fue;...y iris ih? o experiență înțeleaptă, care
ne-a fost transmisă în alte secole și în alte secole.

YOU APE LIKE THE HIBERNA TING DRAGON În anii 1940 a apărut un anunț în ziarul chinez Snibao și în alte reviste din afara Chinei, invitând pe oricine să vină să bată un domn de vârstă mijlocie care locuiește în Beijing! Nimeni care a acceptat provocarea nu a reușit vreodată. Nu e de mirare — au încercat să-l depășească pe Wcvg Xiang Zhai, fondatorul unei forme de artă marțială cunoscută sub numele de Great Acbievements Shadow Boxing sau Da Cheng Chuan.

Antrenamentul de bază pentru oricine dorește să practice Da Cheng Chuan (pronunțat Da-chen-chwan) este seria de exerciții în picioare ale lui Zhan Zhuang. Av. Maestrul Wang însuși le-a explicat studenților: „Acțiunea originale în inacțiune și liniște este mama mișcării. Stilul lui Mntcr Wang a fost rezultatul anilor de studiu. În copilărie, el a suferit de sănătate precară și a fost încurajat să îmbunătățească starea de bispbysicai, urmând antrenamentul de arte marțiale lui inderMastet Guo Yunshan, care locuia în satul bis.

Moartea fioroasă a lui Mastei' Guo, Wang Xiang Zhai și-a petrecut următorii 1 ani călătorind în toată China întâlnindu-se și studiind sub marii maeștri de arte marțiale ai zilei.

Pe la mijlocul anilor 1940, Wang Xiang Zhai era gata să-și lanseze noul stil, Da Cheng Chuan, și a venit la Beijing unde a fost în curând recunoscut ca un maestru al înțelepciunii și priceperei extraordinare.

Pentru a-și ajuta studenții, care au petrecut ore întregi sub îndrumarea lui, stând ca un copac, Maestrul Wang a compus versete care condensau esența acestei învățături:

„Impulsat de puterea naturii, ești la fel de puternic ca un dragon.

Inspirând și expirând în mod natural și liniștit, percepeți mecanismul mișcării tuturor.

Profită-te de forța Universului și aduce-ți capacitatea instinctivă în joc.

În mișcare ești ca tigrul supărat, În liniște ești ca balaurul care hibernează. ”

Chinezii au blocat energia corpului omului de mii de ani. Acest studiu este una dintre cele mai timpurii activități înregistrate în

civilizația umană și datează din timpul împăratului Galben (se crede că ar fi fost 2690-2590 î.Hr.). Continuă să se extindă și să se dezvolte până în ziua de azi. Rezultatele formează un ar f meticul sofisticat ca corp de cunoștințe care reunește disciplinele tratate de obicei ca complet separate? ite în Occident: medicină, filozofie și arte marțiale.

Esențial pentru analiza Chínete a energiei și a comportamentului acesteia este conceptul de Chi (pronunțat „chee"). Caracterul chinezesc pentru Chi (vezi mai sus) are mai multe înțelesuri. Poate însemna „aer" sau „respirație", dar este cel mai comun folosit pentru a reprezenta conceptul de

Caracterul chinezesc Chi.

„energie" sau „esență vitală". În corpul uman, Chi este energia fundamentală care susține viața și este prezentă în procesele biologice vibrante ale fiecăreia dintre milioanele și milioanele de celule. Acesta conduce toate activitățile din organism. Această energie nu este unică umană. Fiecare ființă se închide și este o naturai, manifestare a vastei Chi sau energie fundamentală a universului. Așa cum știința modernă a demonstrat unitatea elegantă și inter-relația constantă a tuturor. materie şi energie în

structurile și procesele elementare ale planetei noastre și ale cosmosului cunoscut, la fel și înțelegerea chineză cumulată a Chi s-a bazat pe observarea minusculă a unei rețele de modele energetice delicate și interdependente corespunzătoare, care se desfășoară prin ușurința tuturor celor care există. .

Chinezii practică Tai Chi împreună în parcuri locai.

T ...'.HJ .NEΓ1. ''■YSY.Ì nP ''

Una dintre marile contribuții ale culturii chineze timpurii a fost descoperirea faptului că a fost posibil să se *:~ace și să analizeze foarte precis modelele de energie din corpul uman. Aceste cunoștințe vor fi folosite ca bază atât pentru îngrijirea preventivă a sănătății, cât și pentru ameliorarea bolilor.

Cei mai faimoși medici și filozofi ai Chinei au contribuit în mod extensiv la analiza și aplicarea practică a sistemelor energetice ale corpului. Din acest studiu au rezultat caracteristicile distinctive ale medicinei tradi iice chineze, inclusiv practicile de acupunctură și medicina pe bază de plante, precum și un set de Sisteme de exerciții care întăresc organismul intern.

T' wg Ő"* tb.e corpul yonr energie circulă de-a lungul coșurilor wTtc.r ir trei .-/est sunt cabed. „meridiane". Alte trei ploaie ie pa.'Si. tvc yc:~ car'..'or vas.rr Sistem. The oe.gh an ever Lr is r emm...: or tactacteg route, tbe Cit' anima'es the entree iving mia. " :er oc I 't. ooc y.

Trei ajustări de 3m acesti Trei ani de transport, re.n systecr. Există o

L'2 ckag ea : and mar 2 ,г po'nt, tbis w.ili antcmaticaily overload me

System.. h_ еле sno.t tem'., еле г etwo.i: nan tisually cepe witn a."1 cvenж prin ccmp ensating in vreun fel, Lat in the long terni,

thîx ges go tr.e Chi network car. fie caeisec printr-o tange cf factory. Scmedmes series dlsnrpdon poate. bt car sed by br rising. г" te'e ;r ' .-res, and sp ralos, esc ecia'ly iTk that ane .no': Create ied p*mr er'y acni imwediTe.'.y. Long e erees e;Csktirg (ec .wwcn ir cT ce vw.k and i.:, odher tjwes obCistite2''ene. word) as weii es ir.ternai . essores ger.eratec by re. ó s tension cae also bisck ti. e CI i ti c' . ine'en. dver aren' .en.. e?7sedenta_y existenţă, vd ,i...n : 2 ¡ir ' cy sau 'tot, cat. ieab :o degenerat cf the Cлi

net vc^it d:.."t'r.gk. iwegrbar aceste cr oc sau întreținere, rrcperiy map..io.", 0.0rever, its ICe-enhencingy.?per'i.es wiiii. ccntinne

s”ct.cir. - 'dyot 2лг.C.......ea..t yЖreer ce rr yea^ a* ■ /ears.

T*.e ar.ci.ei..t Cbit.ese ci.ccovered ci .cum was poss'ic.e sa

Ce'ле..c; ar.^'i riicect the body's vitai enetgy inparticuii. moduri. it cc _.idbe t..rm.ced te r.e'p preveni msease si imbatranirea prematura. Σ': coci. :.._ e mac. e tc лэа^ л om ore erscn to anether and 'C eieby o.se'i ir i..eL t eai tb.e s'cit. 2 : ccr.it also Le em.^Ioyed widt p 0“^erm i ec7ect iл tire martial ar :s. Tire exercice Systems crée co stic: Cate гг d ci.m..cei homar enerwz a venit să fie 'tr.own as Chi 2^. ■■■ neon 'iteraCy n ear.o „energ/ exercice”, cf vC 'cbi t'r e

g/.;..a/. _ - ■ y System, este c oe гc.'' (vezi Chi Tг : g — che hr.ergy

Trercice, cr t 2C} Serre coros cChi Ce... .g fom.s exclusiv o... hw . os^· c. e, b. ea " ing; or movemen., or combine c...iy serre 2' - est ei.e:. ter.es. Chat.. Zi. rang, the systerc describeci in t' is ' 00k, itema :e. ':yf mes ali 20 cr impreuna.

Œ "'.П'"' ·'■' '/¿IŤY T' ■ Scopul ex-crcizei Cui Kung este de a stimula fluxul de energie ire ternal în t! cb sdy, astfel încât să se răspândească eficient. prin și ciears întreaga rețea de canale Chi, sau „meridian”.

Au fost făcute cercetări ample de-a lungul anilor pentru a dezvolta un sistem de exerciții care să grăbească circulația puietului (și, de asemenea, să stimuleze câțiva dintre C) fără a pune o străină intolerabilă asupra plămânilor. Rezultatele s-au bazat pe înțelepciunea acumulată a practicilor de respirație taoiste și budiste chireze și

practicile și diseminele tK j martiale a-ts. Chi Kг g, ca exercițiile resurajpg vvem h oν n. a folosit o serie de exerciții de respirație pentru a controla interiorul!

m averne:.. de Ch' whe trupul a ramas vil tually miscat.

Timp de secole, cele mai multe cunoștințe despre Chi Kung au fost transmise în cadrul familiilor

sau cercuri mici de maeștri și studenți și ținute relativ secrete. Este doar recent că a betón tanghi și discutat public. Există o serie de aplicații ale exercițiului Chi Kuog, variind de la tratamentul bolilor cronice până la dezvoltarea unor ■flori fizice extraordinare care le permit practicanților să spargă pietre cu mânia lor goală. În prezent, este folosit din ce în ce mai mult pentru a ajuta la tratarea Aînesses pe care practica medicală occidentală nu le poate evolua cu succes. Este, de asemenea, folosit pentru a preveni îmbolnăvirile prin b'.-ildir.gând sistemul imunitar al organismului și puterea internă. Ceea ce oferă Chi Kung este o metodă de antrenare a sistemului nervos, a minții și a interne! organele în mod simultan, astfel încât puterea interioară a întregii persoane să fie ridicată la un nou nivel de putere și fitness.

O SINGURA DESTINATIE, MULTE RUTE

Există mai multe stiluri și sch sois de Chi Kung. Există Chi Kung pentru sănătate, pentru terapie, pentru artele marțiale și pentru dezvoltarea spirituală. Există școli £ dhiste și taoiste de Chi Kung.

În artele marțiale, antrenamentul Chi Kung include tehnici cunoscute sub denumirea de „palmă de fier”, „cămașă de fier” și „copertă de clopot de metal”. În atletism, Chi Kung este folosit pentru a dezvolta puterea musculară și pentru a termina. ance. În medicină, mai ales în China, există două ramuri principale ale Chi Kung: ene este mișcarea Chi Kung care implică exerciții de mișcare; celălalt se limitează la respirație statică și exerciții de meditație.

În domeniul spiritual, există exerciții de Chi Kung care îi permit elevului să experimenteze alte dimensiuni și să dezvolte telepathie pc wers.

Scopul, însă, de a construi forța internă, rămâne fti inamente? pentru toti.

Spi AhzZg

T'* e ib ' *y * ? * lanofo. епе'рт și cuptor creat'? it whhin ycu iso~tt i.ei .ueriisc: e. ¿ik? a : ee, yc-a: ec ne cf

tb “ ¿7. ??* J. 7 ~ r-'/o _ shafC 21 dcCp ü2?SÍty WÍti'l t' e ec : : ees a:r? sai?Y.33 ccé su.7.o ,.aó yo.? pe planeta. Типу h?. ó teach 7. "IT гу ace p ehctly a.. n to he fr?e ' ■:·"·' ese: n s. ' ' t/cs.

aici::... . ;;est eng weh e irosi ht :ea ? s'nsidvitate. Ele η e su :
aer ' : toluol.

Ei sitiare ti .eeanthwit icthers, bnt sunt siguri w:t thenisel^es.

T"*.is is he visie*·' of Ж'? se \ exp^essed U e a" cint

Tacisi clasic din Lao Tzu, die Tao T<et Ching:

f tac J ' ' g alene nu se schimbă,

Cce poate observa fiecare mister,

Fwesent în fiecare clipă și ceacelnss. 7 cor.tinuing— Aceasta este calea spre minunile indescriptibile.

T'* h este sau ec* : e er. T es : referer tes to T an Zlccang. Ycu sunt st·?”*.?' cpT.'.ea n, ' t 2 ' rnr oving Yci cou e to un tersi ' .. : ?v =._ 7 : ing ή app ene witñir. ycu ■ - ah el ir ten d c'-. - ire'· ■■'? 1re p'i ce ' ' ye . * oegar." a." : : .-seles. Yon r laot'se co.i.-T"" by. " fee' l1' e rean^icr s *ir.lñr y piase. T': - feeling never «-■- - * 7 es : ' - :cf , o ó ?.oe*zer ?ga¿n. Th ;s este e Ύ?/: nu

r-----e'"' -,-7fc-y'j -ç yr ■ dn'*eve 1 cc **e *0 ue en 7" din tot el w'? nss er eae te descoperi.

Lnan Douang

Maestrul Lam pe pozitia a doua.

24

i 1 τ τ

e/e . /ж

ex oie es. ?;;e sì;;/ ". ;> /'/■ an/I ' olease the πe* :.//'. ' <. v din

ce tr/y r'./;n : yen T'// ii/sî nenition, a ni/' / ' e stane//-' nostv/e

t' ? c---.?r --x'ertees. Ί'/e seco : ύ „Eol'ìiry ì'-.e Baìloon”

Ç" г. 34-3> este poziția cheie în sistemul whcLe. Este essei/ha' ' n ecom.c thorong/Jy œn/fort?v' ? în be*h. acestea

posi t efore mo/hng ©n tó exe/cisele din partea T ■ o, thè în ./et/./tei'/ ;e Level.

25

CALEA ENERGIEI

As NV... ?_ exercice ¡io J. ~ es, levara?. sus este esser.Jal. Te ajută? ' * bo· 171 ecome f.exible red h el is op en up the int errai eh

? .inels Ϛlar g wli ' ch dvs. enerpy ?.. ows.΄Y: e două cele mai mari
¿

majoritatea imp ixtar.i joihtó sunt genunchii de anvelope si shoclders. Deci, 1 zosemng diese up Srst vcj sunt rr.ost probabil să obţină t er eñts bogaţi ai Aliarului de mai târziu. Exerciții de Zhuang.

În calitate de începător, este important să fac exerciții de relaxare la fiecare titlu, începeți-vă practica Zhan Ciurrg. They wiE take yc'~ a.bovt six oí seven mir. fres.

„de ex·. la y practicate, ele oferă protecție pe termen lung împotriva

? fis an ■ alte painfal Chr.e¡frs Cat redi ce thè originai Lexidilny gì corpul. Dacă ești un... student avansat (de exemplu, dacă ai practicat Tal Chi Cr.uar.de câțiva ani), yc' ' poate avertiza t în schimb: vi. ili e E : T лaп Jln Sistem descris în Ct.capitolul 4.

CÂND ȘI PENTRU A PRACTICA

Primul lucru în Die reomirg înainte de a mânca este cel mai bun moment pentru a începe. În alte momente, lăsați o jumătate de sunet după masă înainte de a începe exercițiul.

Încercați să faceți exercițiile în care aerul este fresia - omuciderea este ideală, dar o cameră bine ventilată și liniștită este cea mai bună.

CLOTEING

Maкe sigur că ești relaxat și confortabil. Purtați haine largi la antrenament. Cihervise, slăbește-ți gulerul și heltul și scoate-ți ceasul de mână. Nu te antrena în tigli: pantaloni sau blugi, sau împletind pantofi cu tocuri.

ÎNCALZIREA GENUNCHILOR Prima încălzire este pentru genunchi. În timpul exercițiului, încercați să rămâneți relaxat de la talie în sus. Pentru a evita tensiunea în gât, priviți ușor în jos până la un punct la aproximativ 2 m (6 ft) în fața dvs. Pentru beneficii suplimentare din acest exercițiu, dublați numărul cercurilor.

Stați cu picioarele împreună. Îndoiți genunchii și aplecați-vă astfel încât să îi puteți atinge doar cu degetele. Cu mâinile pe genunchi, rotiți genunchii de 30 de ori spre stânga (vezi stânga) și de 30 de ori spre dreapta.

ÎNVĂȚARE TO STAICI

\ t DESFASAREA ' \1
S2ULDERI * /1. j
A doua încălzire este 1 \► \ /' · ' ì
shov-ul tău. ders. fdake 30 la "2. I / \ /
40 cercuri compiete widi ■

bratele tale. Tu : 'h ou'-stari foarte încet, apoi viteză cp ușor, și di n sic w de-τι agaiî ș

spre sfârşitul morţii. Do, 60 j

cercuri fer mai mare L encfit.

Ere?.':': ,e li as yccr arms come

7 Stai cu picioarele depărtate la o lățime a umerilor, degetele de la picioare îndreptate spre departe. Ridică-ți încet brațele de parcă ai ține o minge mare de plajă între palme. Când benzile sunt deasupra capului, întoarceți-le spre exterior.

sus. Brea. adică sau r așa cum vin ¡
jos. Dacă vă lipsesc
respirați, intrați și expirați ca 5
brațele tale vin în sus și înăuntru ! ¡
și oui pe măsură ce coboară. 7V! ΐ\\ Í: \-
1 fÍÍ \
Í Í1. ì
va
w

2 Apoi coboară brațele într-un arc îndreptat spre părțile tale. Pe măsură ce mâinile tale coboară încet, imaginează-ți că fiecare apăsă ușor o minge de plajă mică în jos. Aveți grijă să nu vă cocoșați umerii. Pe măsură ce brațele ajung la nivelul șoldului, aduceți-le ușor înainte, astfel încât să poată ține din nou imaginarul/ minge de plajă, înainte ca acestea să înceapă să se miște încet în sus.

-■- ■----- ■ ' ---

A'1 Z.: Z·.:.. · ; ' гiи'c^y'/eyггз'vhh ;■ pifión, care este

proférer ..y ï. '■■?:: ':. Evcn la nivelul cxiraordmamly advarcrd de exercițiu, vom h rgin ".vid?. 'per/xl cf cnûrt stând în poziția Wu Chi - poziția de energie prima!.

Poziția Wu Chi implică pur și simplu să stai în picioare. Este un oppo- ···:*· te rey ca-.T 'a'.'tr i(- la tensiunile în yen? corp și i£s r..zc'()t.3 sysìrim. La în același timp, devine un moment de putere, ·..·■ relaxare în timpul zilei dvs. S.mp..e cum ar putea scemi, acest onenlog p osiCon, rem ecily practiscd, ho! firne key to debloke storciborse cf tu. mari rezerve interne de energie.

Este o idee bună să mergeți la toaletă înainte de starea Hg, pentru a vă convinge că faceți: și trebuie să întrerupeți exercițiul statienar.

Încercați tc yc. antrenament afara, cu spatele tcwarr' the snn. Cyъv nr st ■ : ■ dí~ a C'-~e tme with t"' ? domnule orȘki. -spate, aceasta este cea mai bună locație a tuturor. Nu stați în ploaie sau ceață.

Dacă ești în casă, mașina ta fie folosește un puiet roen? sau creați un mediu de tramui1 prin playr ga mcomling of se hly howing irstn netita music.

MOVING EN^O TE E

peso pe

Stai cu picioarele depărtate la o lățime mai mare, cu degetele îndreptate în față, fie pentru! d, sau tarr.ed slig'/.tiy spre exterior. Lăsați-vă mâinile să atârne liber de părțile dvs. și lăsați-vă umerii în jos. Imaginează-ți, aprins o păpușă, corpul tău este atârnând, suspendat de capul tău. A st *rg hc' Js capul tau in fata? un computer în vârful craniului tău, în linie diferită cu vârfurile mașinilor tale. Simți-te că te relaxezi, în timp ce atârnă de sfoară.

Respirați calm și natural. Stați în liniște, înclinați întregul sistem pentru a vă calma, timp de până la cinci minute. În timp ce faceți acest lucru, urmăriți mental punctele de pe ilustrație (rir t), în vârful capului. Studiați-l cu atenție și asigurați-vă că acordați atenție metieuloasă unui!.', clémentele păstrate în el. F.etum la aceste poi»As din nou şi ag-'in până când sunteţi at'e să vă asumaţi Wu Ch! pozitioneaza natural si pcrfecüy.

ÎNVĂȚARE ΓO STAND

Inspirați și expirați ușor numai prin nas. Gura ta ar trebui să fie închisă, dar

Ochii tăi privesc înainte și ușor în jos.

Lasă-ți puțin bărbia, astfel încât gâtul să nu fie împins înainte. Eliberați orice tensiune din gât.

Lasă-ți brațele să atârne liber. Lasă-ți umerii și coatele.

Relaxează-ți bipsul și burta. Lăsați fundul coloanei vertebrale să se desfacă în jos, astfel încât nici burta, nici fundul să nu iasă în afară.

Stați cu călcâiele depărtate de cel puțin o lățime a umerilor. Niciodată cu degetul de porumbei.

nu strâns sbut. Nu-ți strânge dinții. Dacă se formează saliva, înghiți-o.

Expirați coniple și lăsați-vă cel mai bine să cadă: aceasta este postura ideală.

Nu-ți înțepeni degetele. Lăsați-le să se curbeze ușor și să rămână ușor depărtate.

Deblocați-vă genunchii. Le poți ține chiar atât de ușor. Asigurați-vă că nu se întăresc în poziția fixă, blocată.

Γ Γ'CT TET '"i

La început, chiar și cea mai simplă dintre toate :hings - doar stancò g stili pentru câteva minute - poate părea imposibilă atunci când o încercați.

T'.ir y secunde pot părea o eternitate; cinci minute pot fi agonie. Boredorr poate ci ve yov nebun. T ese

reactii a..e pur si simplu dovada tensiunii constante din sistemul tau nervos o dovada ca ai nevoie de acest exercitiu. Zhan Znuang a început să vă avertizeze despre confuzii de energie din corpul vostru.

W':.“”.yG этTc ,7zith tu.*· corp

corect a 3 ' ec, yc.1 sunt dr?.w?.c.£ enervy (Ehi) frcr? the earth, aod accelera ' :c £:w CT.'e. yh yc .r corp. Tn.este practica de stendir.g stili este o;:., disciplina ancierC. The iì st kiown reference to .. : lì :es back to :/ e ci ¿est ano mc-st ir_ì lendal hook ir* the hice y cfwctli medicine, Ti ? YellzwErY.^ar&fs Classico/ HA-,· zaY f?^fr¿í<*?(H"angTiNei Ghicg), thomglc to have Ьеел wh er. ·:... o . Acum 14.000 de ani. h the openi .gsection. , t..e Erte eroi1 spune medicului tribunalului:

un naos a auzit că în vremuri străvechi „aici

au fost așa-numitele Spiritual Beir.gs:

Ei stăteau între Cer și Pământ, conectând Universul;

au înțeles și au fost capabili să -ontrei atât Yin, cât și Yang, principiile tvzo encamen tal ale naturii;

Am văzut esența vitală a vieții;

Ei au rămas nemișcați în spiritul lor;

Mușchii și carnea Tarir sunt una singură -

Unis este Tao, Calea pe care o cauți.

ìlustrație de pe pagina tuie У Slasicul de medicină internă a împăratului galben.

xhjs poetic ^áss^c xcíers la „stă în picioare fără să se schimbe”, care v/e r.cw cali Thar. Zhuang. Tu stai a'\. adică între pământ și sxy,

conectând cele două forțe mari „Theaver. și ea_ ;h. Ești atic să înțelegi fundar entai

iOi'CeS Ci' CiiCx^y iii y our ood/. Wh rr. exersezi în mod ibis, cu forța deplină a spiritului tău, nu numai că întregul tău corp și mir.d vor fi sincronizate, dar vei simți că raiul și pământul se fac împreună prin tine.

YING ANDY?*NG

Y: și Yang sunt forțe opuse și complete de intrare, cum ar fi ziua și noaptea, adică masculin și masculin, ir. cu un univers în continuă schimbare. Tlieo-y-ul lui Yin și Yang, fenuamental pentru medicina chineză, este descris în clasicul wc k al lui Te Yellow Emperor.

Q 'et' / 2'' rot yene ce ôy to corect yo' : tS-.i. ?c«.' -■ poziție.

Punctul de care ești suspendat este în linie cu vârfurile urechilor tale.

De sub rotule, rădăcinile tale se extind în jos. Căci, genunchii în sus, te ridici ca un copac, stai liniştit între pământ şi cer.

Toată faima ta este suspendată din vârful capului tău. Agățați de el ca pe un apucet sau pe o haină pe un cuier.

Greutatea ta este distribuită uniform între piciorul stâng și cel drept. Aceste rădăcini se scufundă adânc în pământ, ca acelea

Tan Tien se află la 3 cm (1,25 inchi) sub buricul tău, la o treime din drum în corpul tău (vezi. 42). Este în linie cu punctul de suspendare din partea de sus a capului.

Greutatea corpului tău se află în mijlocul tălpilor picioarelor tale.

a unui copac.

2f.z. Tt.ey tañe st ength frota the en tr., frum water ar.í rain, from the sea, hora thè ah, and freni thè space -liât suirounds thêta Aceasta este ceea ce am dat ir roind v/atunci spunem „stand lihe un copac". Yeti sunt un câmp de energie. Nu ești înflorit de vreodată/lucru până la sfârșit. tu, lite? arbore în picioare ir íné ir i tistul ai eiements.

Arborele din Wi^te^

Acesta este timpul regenerării ascunse. Ceața atârnă deasupra solului. Forme de îngheț pe câmpuri deschise.

Copacul este stili. Stă singur și liniștit. În întunericul primelor mame, natura doarme. Nu există nicio mișcare în tf · aer nici un indiciu de tremur în ramuri. Copacul este sileni în întuneric ca o piatră - un stâlp în curtea unui templu gol.

Un sunet îndepărtat străpunge liniștea. Prima lumină a zilei avansează pe earb. Umbra copacului se mișcă odată cu zorii, dar copacul este nemișcat.

Pământul de sub copac este greu înghețat. Sub pământ, coaja este rece, membrele sunt rigide. Apasser-by s-ar putea pătrunde dacă copacul va trăi primăvara.

Dar sub pământ pământul este cald. Greutatea aU copacului se scufundă până la rădăcini. Sunt indiferenți față de solul înghețat, cresc spre centrul pământului.

Ti ce nu se teme. Este o sămânță: știe că pământul este ht. — Îl identific. În miezul său, se formează un inel vital. În jurul coloanei vertebrale, viața neiv se ridică de pe pământ, iehilejlak.es ofsnoiv se așează pe copacul tăcut și nemărginit.

32

ÎNVĂȚARE TO STAND

CALEA ENERGIEI

Pasul uex... Zhar.,Zh song :..£.h ,.:..¿ este ¿o începe „Holding the Ba'.'.oon”. Acest p ohtior. formează oaza pentru exercițiile avansate Mary of the mo.-e, și accelerează circulația tonerului în energie „prin taxă”, un „trogb yen”. er.tire corp, si la legaturile si grinda ta

Încercați să mențineți a doua poziție pentru cp pentru a trăi minute. Veți ;. Experimentați fără îndoială dureri considerabile din cauza tensiunii din umeri, brațe și genunchi. Aceasta este parțial oboseală musculară, parțial reacția sistemului tău nervos. E e pacient. Nimic pe care îl ai venit este harrnfY. Yo o are re :; 'ning to an original s late of bei__g. Jocul tau va tal.ee cisclplt e ane diligenta.

Ca tine. ține această poziție, imaginează-ți că te odihnești pe o serie de alte bal! oons care te iau complet! greutate (vezi dreapta).

T ? începe cu., în timp ce stai rniet ținând balonul imaginar, revizuiește al! g u.delmes pentru acest post (vezi dreapta).

MUTAREA ÎN POZIȚIE

Fren: prima poziție, poziția Wu Chi (vezi p. 29), se scufundă ușor. Genunchii tăi se îndoaie în timp ce te scufunzi în jos, capul, trunchiul și pel zic gù mor rămân ușor aliniate, exact așa cum erau în prima poziție. Coloana vertebrală se desfășoară în jos și se îndreaptă naturali/. Nu îndoiți fonvard. Imaginați-vă că vă sprijiniți pur și simplu bottoni pe marginea unui scaun înalt. Greutatea ta se sprijină egal pe ambele picioare.

7. Aduceți încet ambele brațe în sus și înainte pentru a forma un cerc deschis în fața pieptului, la nivelul umerilor. Palmele deschise se îndreaptă spre piept.

Distanța dintre vârfurile degetelor mâinilor tale este echivalentul a unu până la trei pumni, 7-2lem (3-9in). Vârful degetelor mari nu este mai sus decât umerii tăi. Încheieturile tale sunt la fel de depărtate ca umerii. Coatele tale sunt puțin mai jos decât ritmurile și umerii tăi. Unghiul interior dintre brațul superior și forcami este puțin mai mare de 90 de grade.

ÎNVĂȚARE TO STAND

2. Imaginați-vă că țineți un balon mare umflat între mâini, antebrațe și piept. Îl ții ușor pe loc fără tensiune. Se sprijină în mod natural pe suprafața interioară a cercului format de degete, palme, brațe și piept.

Axilele și brațele se sprijină pe două baloane mici.

Coapsele tale îndrăznesc ușor un balon pe loc.

Un balon uriaș îți ia greutatea lângă tine, ca o cauțiune de plajă pe nisip. Greutatea pe picioare rămâne ușor înainte.

Coatele tale se sprijină pe două baloane mari care plutesc pe suprafața unui iaz.

Ca un copac, ajungi în sus spre cer.

ч -·

V

Ca un copac, ești înrădăcinat de jos.

VTU.'GITING

Tl: e L ...?o*is ere ar i~dG±; elementul de activare al acestuia

:.2D.z Sistem. Yc- m_.et vizuale dhem clar în ta

a.глз yc . te rog un.../

presiune constrictiv tbe și des of your piept și abdomen. Scăderea poziției îți crește atât rezistența fizică, cât și cea mentală. You begii: a așeza cu grijă echilibró, dar crescând,

demaads asupra energiei tale şi a sângelui Sistemele care intensifică .■adică circulaţia în beth. Tbe alte baloane imaginare sunt apcwcrlbl aiô pentru relaxare; Icnim să se cufunde fuÎly în ele.

VALUL DE ENERGIE

Copacul în floare

Acest anotimp se schimbă imperceptibil. Lumina dimineții devreme este palidă. Norii plutesc la orizont. În depărtare, nimic nu se mișcă. The da iun is stili.

Copacul rămâne nemișcat, liliacul este schimbat.

Aerul dimineții este cald, iarba umedă. Creaturile minuscule ale solului sunt umezite în pământ.

Rădăcinile copacului își întind noua creștere în pământ - vii la nenumărate schimbări în lumea lor întunecată și umedă. Filamentele lor strânse atrag în roua silenilor care strălucește în sol.

Pământul se ridică prin copac. În interiorul trunchiului său puternic, viața tremură și se trezește.

Imens, singur, copacul dă naștere. Lăstarii noi se deschid în aer Frunzele ondulate apar în miniatură - lucrul lunilor de iarnă și a lunilor solitare.

Arborele este consumat complet în creștere. Scoarța sa este întinsă. Nenumărate celule dau naștere.

Vântul dimineții bate prin copacul care se răspândește Pe o ramură, mugurii și florile tremură în briza. Frunzele în creștere ajung la ei'eiy raza de soare. Porii deschiși ai frunzelor respiră și venele lor sunt pline.

Copacul este încununat în tăcere ca o cascadă. Stă blocat: așezat nemișcat între puliul puternic al tuturor părului său mic de rădăcină și parfumul. petáis evanescent pe ramurile sale.

36

ÎNVĂȚARE TO STAND

CALEA ENERGIEI

38

Maestrul Lam pe prima pozitie.

DACĂ MINIERE TO STAND

T.. -, - ..... z.. и ci ^„lar.. Zc.u.ç.rig b fatice res'-dt f'-om growt^ a*'' cc:"ecт,' .'...T ce f m.damer.ta.' ckvnges begf ". "c occvc in yc ..Tterr.?! mgms aed r-nois System. 'Z/itcouC erusua1 secmcgyy c ~ "m.mmg, ricci P :o carol seme t'iese г: fe.'ct, w': creas we car. ali 5eel ±.e efeect imediat sau^ard muscular aca -yj s'.'.cr ca fcggi'.g sau greutate feammg. I.-. itiaJ. impactul lui ¿--.me. Twaug are loc adânc în interiorul ycc, ca o exp'osion în. tre e_ ira cf fe.e mare, la

fel este un” cu atât mai impe..ta.W te fi awaee et ce să faci weer. tu. antrenament stati ycvr.

'■ ..'^rorr/ae roșu sau fain* nu cicce yoim ochii, c iberwice tu rgt rlskfading down

r 10 eтг.г.dyoarself to ~elax in timp ce tineti pozitia cc^ect Trebuie sa verificati tensiunea din nou si din nou.

„^en youf-rish a doua poziţie, terrer your a^mc and

eoo sau ebree mm

brațe și picioare. T": en ifs a good idea te такe afinal amies of

2C éreles brațele dumneavoastră la viteza moderată.

- Finaddy, и a de aro and slcooly pentru câteva minute. Atunci ești gata pentru âay!

Wcner: dvs. "пc^eacea bloco circulat:ori poate такeyour pOidcdc beavier dc :c is case, stand for lece té ar: 20 minutes

în timpul menstruației.

/J7PACEA TA

Aber yc . au ñrüs': ec' /ocr star.¿U.¿ exercita este o idee goc¿ ἵo rus yocr hacds s er -reies peste yovr fata, ca si cum ai. wrre ¿ivt~g ycrrse':c aerasti. Tris increpes de flew of Chi in hands and tve eñeeótien of Chi tfircug:.. your feci?' ;'ш.. Yon wi.t. d sk fres' er — αχ,.ηοή „pckched”! domnisoara, confehec! wiih enreíseé sf.crtness, wiL. g':m yc -.....- ochi a cisarer ar r' b..íg'.iei: uite.

CHECKП TG AL TĂU .F

Două teste simple arată că exercițiile fac schimbări în corpul tău.

Stai cu picioarele la o distanță de umăr. Lăsați brațul liber lângă sile. Ridicați celălalt braț în a doua poziție ZLan Zhuang, ca și cum ați ține un la ? balloc n între acel braț și pieptul tău. Bx'eadie slowlj din Tan Tien mai multe tfmes (vezi p. 42). După unul sau *două minute veți simți

diferență în partea dreaptă și stângă. I. ro, ridică-ți celălalt braț pentru a ține un alt bali oon. Puteți simți circuitul de energie fără să vă strângeți fiijgers!

Pentru a simți circulația crescută, încercați un al doilea test. Stați 10 15 minute, ținând balonul invizibil între mâini și piept. Apoi, ridică-ți brațele. Senzația de furnicătură din filégerii tăi este rezultatul zgomotului de sânge și Chi.

TUE \V 11 ' OF ENERGï '

Majoritatea ta.g scop' ? iar adu's respiră prin ridicarea şi deschiderea cavităţii chist. Mulți oameni care fac exerciții de fitness convenî-'onale și care participă la sporturi intense respiră fren? El și pieptul. Tris este modul în care respirația tenir sa dezvoltat în anii stnee b; ':h. Ovr go·'.' este éifferert, totuși. Vrem să revenim la p- - verbal, neep breatfi " „g am fost născuți cu :h, pentru a spori puterea vitalității noastre.

Sănătatea naturală este centrată pe fie Tan Tien în interiorul yonr a':Ьo.'.лИп (cee lelcw). In.h way c.^iteathing is very d.'.Terent f: 2 ri -he sb.il'ow, c/t nk aedo ' liât is connca 'n people who breathe ori.y with fie piept. Tratarea din Fie Tan Tien reflectă energia ycitr în centrul original al corpului tău prin care nu ai fost crescut înainte de naștere.

Spre deosebire de multe alte Sisteme, Zhan Zhuang nu insistă asupra unor aspecte speciale: accentul pe antrenamentul Zhan Zhuang este pus pe puterea miadului de a controla corpul. Dacă descoperiți că încercați aie dominai respirația. ig descris mai jos vă distrage atenția față stând calm, retnrn la yot.tr respirație normală.

TAN TiEN BREATHÎNG

Pentru început, ar trebui să exersați următorul exercițiu timp de câteva minute înainte de a sta în pozițiile Zhan Z'· uang.

Stai cu picioarele depărtate la o lățime a umerilor, degetele de la picioare îndreptate înainte:'. Îndoiți-vă hr.nds peste aLdcmen, punându-vă degetul mare peste buric și ¡-esting hanrul stâng. deasupra rr;;' 1 hanl Xeep-ți gura bine închisă: nu-ți strânge tricoul ih.

7Ee Tan Tien se află la 3eт (1,25 inchi) sub buricul tău, la o treime din drum în corpul tău. Este în linie cu punctul de suspendare din partea de sus a capului tău, atunci când stai în oricare dintre pozițiile Zhan Zhuang.

ALUZIE? FOP ÎNCEPĂTORI Aз un începător, tu mașina ta. har.ds to hc... stabilis' the correct belly r~o ventent. Apăsați ir. uşor ca y sau respira ont. Ca tine. inspirați, simțiți-vă burta f " ?'g sus sub mâna dvs. Mașina.. exersați Tan Tien respirația cu ochii deschiși sau dozați, dar evitați să stea cu: ochii ațintiți: stiloul, deoarece este o tensiune generată. Dacă aveți Mă relaxez, pune un pahar cu apă pe o masă la câțiva metri în față față de tine și uită-te la el când stai.

Respirați încet și liniștit prin uzul vostru. Pe măsură ce expirați, trageți-vă burta înăuntru, astfel încât să simțiți că strângeți aerul din trunchi de la fund în sus. Bî mănâncă lin și fără sunet, până când simți că ți-ai golit plămânii.

Când sunteți gata să inspirați, inspirați prin uz și lăsați-vă abdomenul să se extindă spre exterior, ca și cum aerul care intră v-ar umple abdomenul. Permiteți ca tbis să se întâmple în mod natural: nu vă forțați burta afară. Doar lăsați filtrul de aer să intre lin și constant, fără tensiune.

TEHNICA RESININO TL-1E Odată ce slăbirea lui Tan Tien devine un obicei, dacă îl încorporezi în antrenamentul tău Zhan Zhuang, concentrează-te doar pe expirare. Dacă te concentrezi pe inspirație, ai tendința de a... zece e vp. Dacă vă concentrați asupra respirației voastre de ieșire, vă va ajuta să vă simțiți 4X, iar respirația voastră va fi automată./ va avea un flux natural, fali.

T'ie htar il·;. wotks c:.. adică ¿¡¡¡κ. ut. ;două moduri: unele

a exercițiilor cairn mi id; ch et s ai"' to s_t ti'.¿i..ten puterea nimd. Yoi: can ot accomplit;. el al doilea fără havirg a realizat primul. Therefc e, r iyos e sta Tir g Zhan Zhiu-it În cele din urmă, trebuie să-ți dezvolți controlul mental până la punctul în care corpul tău se relaxează în mod precis în acel moment. Sistemul este afectat de stresul cel mai mare posibil. Tb îl face pe Zhan Zl·luang sau dintre cei mai demarați personal sistemele de exercițiu mai multe. h'gh leve' de synchrorizaticn intre minte si corp. T"beg;n chis, di. ectează-ți mintea Mrougíti-ți corpul, urmând instrucțiunile de mai jos.

SM.TE SA SE RELAXA

?" o începe exercițiul mental, începe din partea de sus a corpului tău. După ce ai adoptat O' e din primele două .han Zhuang pe sit; : ns, t'~ñé: of yc ar face. Ti .ini; de zâmbet și apoi simți că fació murcies se relaxează în timp ce un zâmbet ger.tle începe să se formeze. Simți-ți ochii, Леек mis As, și ips 1 jse tensiunea lor pe măsură ce faci to str i e.

VERIFICAȚI YCUR 3REATH

Ti .en make s .. e yca c . . ¿C brea; rii g din Tan Tien (vezi p. 42) h ake sure you are pc.yirtg attention to yot:~ outgoing f.-eath c;dy, aii-' .bea aîîov/ingyourself to i chale effort!ess'y . Odată ce-i revine a. cO- iadc, ycu sbould ignora yc”r b' ea'·'" .ing r'tgedier.

RELAXĂ-ȚI CORPUL

După ce ți-ai relaxat fața și rhecked yc.-ir r eathiag, folosește ycur mind pentru a călători prin. t ociy ta a fi om íop până la picioare, relaxând fiecare articulație și ew F egin chiar de la capăt. de yc ne J ar d work down

Тот sfea ta!.!. la ncck-ul tău, la umerii tăi drept și stângi, la coate, wrrts, a tei hwers. 1 len continuați în jos t gh rifes și coloana vertebrală până la pd.vic g' și ;hcn tfercuyhyth coapsele a £ genunchi la aiddes și degetele de la picioare. A.3 ani; r min'' me'.?es

its skrv journey d iwnrvaid, sequen for tension , ad teli ea i. : r....._ocle g.oup la telax. Poți vorbi sîlen^y cu vi irseli: „Nou Ï am ajuns la -..y icit shou'.'.^r... I w?rt it to relax... New it is relaxed.... I can ir ove on...” and so fUiT, fcllov i θ ti. e rou e a întregului tău schelet.

4~>

Tf'E CALEA ENERGIEI

Ca expu .tr.ec cat Jet b íbis chop ter, primul pas în Zhan Zb.uar? 's to ¿ ploaie yo _ r corp să se relaxeze. Începeți procesul de relaxare și relaxați-vă corpul de la vârf până la picioare, nu numai pentru a vă calma miad, dar și pentru a crește capacitatea minții voastre de a se concentra pe relaxare. În acest fel, deși lucrezi, nu-ți place. este G: odihnă. Vreodată. tr este masina. dovedeste că nu te poti susține pentru mult timp, desigur, rnind-ul tău trebuie să continue să-ți ordone mușchilor care se strecoară să se relaxeze și să curry yo” prin inițiere! stadiile durerii. Întâi dd.dd"..g abcT?" relaxare te poate trabe tensionat! Deci, dacă ești b- vi - ; Oros ble ir. etapele timpurii, bere sunt tehnici sortate care r^y ô.“h tu. t? ese wbi'.e stând în a doua poziţie, Holding the Badoon (p. 34-35).

ÇUIETENING-ȚI MINTEA

1. Gânduri, imagini, acre As, și dialogul tău intern wi I. sti'I el venind și g'ir.'». Fanything, ycu will ..e chiar mai mult :' ï;i ¿ de ¿.cru Acea conștientizare în sine este o dezvoltare esențială. Folosiți-l doar pentru a afla ce se întâmplă în yo .r mmd. Nu vă faceți griji cu privire la fretul pe care mini-ul dvs. se mișcă: observați că vzha se întâmplă vreodată (puteți chiar m: 'ea notă mentală - „Acum sunt t' n ir~..”) și „.it it y'iss natwsdy.

2 Încearcă să stai în picioare cu: ro ești foarte somnoros – chiar înainte de a merge la culcare sau foarte mâncat dimineața. Sfârşitul tău -vili fi rela*;vely d ili, şi ca yor. Stand stih you will find t".. :t tl.e întregul exercițiu necesită mult mai puțin efort. Poartă cu tine acel sentiment de relaxare și ree dacă te poți întoarce la el t': e data viitoare când stai într-o stare de alertă.

3. Dacă ycu întâmpină probleme în a sta pentru fui! ti. adică yox. v-ați setat și veți găsi că a-xC stai să vă gândiți să renunțați, începeți să numărați în jos, să spunem de la 2C0 la 0. Doar țineți evidența numerelor; cverytlN2 cl e – durerea, plictiseala și timpul – wi.'.'. avea grijă de sine.

4. Dacă descoperi că îți faci foarte multe griji în legătură cu câte minute ai stat în picioare sau ai rămas până la ¿o, încearcă să găsești o piesă muzicală liniștitoare care să dureze cât timp plănuiești să stai în picioare. Pune-l, ascultă-l, relaxează-ți mușchii din când în

când și oprește-te când muzica se oprește. Sau poți încerca tl. Mod chinezesc, care este să aprinzi un băț de tămâie și să stai până se stinge. Aroma va avea un efect liniștitor și va avea un pic de experimentare? yo.;. va ști de cât timp stai în picioare. Mașina începe cu o scurtă cursă la început și treptat vorbește până la o ieger eue.

5. Dacă faci dureri insuportabile din cauza tensiunii din brațe (descrisă mai detaliat la pagina 49 și în capitolul 3), pune z... imaginația ta să woik pentru a vizualiza b «dlootts ¿..at support yo» (vezi p. 35). Imaginați-vă că plutesc pe apă: flotabilitatea sa și aerul din badoeni vă vor ține mai ușor vzeight!

6. Гyo· r picioarele sunt încordate, prindeți fíoor wi¿. yem degetele de la picioare pentru puțin timp.

Tamâie antică chineză, concepută pentru a reflecta forma pisicii, simbol al vitalității eterne.

7. Daca te fee' :hat picioarele tale indoite pot nu

к tu, acesta este momentul să

vicus'.'ee tir et ye balloon pe care yen sunt si .3. Chiar dacă tu. aruncați orice greutate în el, aerul din interior vă poate sprijini fără efort.

8. Ca yc. simți: tensiunea scăderea picioarelor și picioarelor tale, încearcă să-ți imaginezi că ești stan: 'ng z~. ъ. cârpă moale de bumbac care absoarbe ușor toată greutatea corpului.

9. Dacă considerați că tensiunea persistă, există sugestii în paginile următoare care vă vor ajuta să vă simțiți în picioare. Treptat, vei ajunge să simți că ești susținut în mod misterios pe loc. Așa cum ai legănat nebunia de pace în wcmb înainte de naștere, acum te vei odihni leneș în aer. Vei fi pregătit pentru următoarea etapă a antrenamentului.

FREA^ ffMGAA'^ FF[\XL\tG

F ~sț ' - 7e ■ - ^'' · -· — i "-■ tn ■*-- x. e (Ttdr Zdan Zduar.g pc'CZ ·' i. yen ne y idc! "de' yen. eu 7 /cc ' obosit si ience.

F „-■ „■ '■- ■ t ad „'. nrt - ny ;/'".· :. t .· truesf slp/.T of

te mcu'mnmv'y 'vc./'cr 7?. thet cace, yen nave t7c te nccslc' t c' es, as" n-tc Kek n

LRELhX/ CÂŞTIG

În primul rând, lăsați-vă din nou miad ge sistematic ¿:ж y car body, telllag ail t7 and peints te relax (sec i -i 1). ""bis este cel mai binef cia? pentru yc' " en tire sy«tem — г"? methm-ul pe care sr o ,.ld vizează

< Ivelop.

2. REST^QUR HAND5

A doua posibilitate este de a cposi.ior. mâinile tale astfel încât spatele v/risturilor tale să se încerce în partea mică a spatelui tău, mai sus de șoldurile tale (vezi stânga). Rămâi așa câteva momente și apoi asumă-ți poziția în picioare Zhan Zhuang. Aceasta este o modalitate excelentă de a scăpa de tensiunea din brațe și șapte șapte, în timp ce vă permite un flux de energie neted și obstrat în corpul dumneavoastră. B făcând acest lucru nu veți pierde beneficiul exercițiului în picioare. Starea în această poziție poate aduce annosi instant re.'fef și este una excelentă pentru a adopta un timp în viața de zi cu zi când yeni încep să se simtă tensionați și jilrcd.

3. OVELGOICE THE BARI ER

Tbird bp don when you: '.Tee" durere şi oboseală în timp ce antrenamentul, este să te opreşti. Fă acest lucru dacă simţiţi '. iterly ccmpeded la şi dacă cele două măsuri anterioare nu au avut niciun efect. E jt bçware of sto,, pic . g numai b scarse youvr iftervous Sistemul este într-o treabă temporară. Tóese momente ace . pregătiți etapele din antrenamentul dvs. Vedeți dacă puteți eroda aceste bariere și simțiți confortul care vă străbate și odtienii odată ce aveți perseverei t' rougit agitatia si nerabdarea ta.

; ,Peste spatele ivristilor tai

în partea mică a spatelui tău, doar r--íG~] J deasupra oaselor soldului tău

чcateva momente. Apoi reia

yc ir poziţia în picioare.

49

50

Тл —г-/-- г

Zuu_. ¿ ' grtxe-oisesyc.nrf -cc\eзчiпc /o . ...::

NT '[redacted]c magazine c_. exteriorul. Mișcarea este toate interne Soire se:.sations aie immédiat ely aparent. Yon ca^, de exampíe, simt i:.e.

ш..seles λ: yo . : arras, ; ris. thig s, an: ca. ves rapid*./ reachiup the pomi cf ex? -'c:T:.. As e musei es v/c..h ? .a.. : rr to

În poziţia Cc, poţi simţi cum batea pe corp. Tu te rogi să transpiri și să simți că menghina ta se rapidă

ffyov continua, și fecce-te la s:and stili printr-un cuprei” e efort de voință, veți în curând.beaknotcf tensiune. Acea tensiune wT. fă mușchii tăi să se contracte tomber, resto, oting your s'mu ci Vuk'on, and. yon wiL ■■•"~er.sk offa?· tin y.

Tía: este așa·: Calea Energiei. At tre foarte oc LA w..?er. yo” începe să simți durerea în mușchi, folosește yen mind pentru a-i spune lui Lier:, să se relaxeze (vezi capitolul 2). Acest lucru permite h'.ocd bogat în oxigen să continue să circule liber prin sistemul dumneavoastră la o rată sporită, mai mult decât atât. ,?y tensionat r ..celes. ït aleo friggere mescle reres that ...ove net ye: Leen bre . y./ : irto |)i?.y, ad .'.'..ese bWly cara/ . ' e мае .эет.е cy tre . es tligt ere as^.oaci.i.cg excaust'Ar Ur cl yo c bave mac iercd cee a: ? de cisi.cg ta minci pentru a controla tensiunea ir. În plus, puteți recunoaște tensiunea eliminând mintea de durere (vezi p. 52). Combină t'r este cu exerciţiile de respiraţie şi relaxare exacte deja descrise în Carta 2, vă permite să ţineţi cf Zhait Z"' uar gr osi Ans far Anyer "har. ai covld vreodată irtagine te fi t. ossib le.

T e resu'.t cf ad aceste modificări este un nivel ridicat! de internai mnCon widrin yoTnr corp care xahes cursul tau Chi througr hs г yr.'a ' - sis, ;ust ac yc . blcod cu:yes ί́ ' .-ouy'· ycur Tc ns 2 ' mtr.yjl jour г.', estai sc^rerc a~e exereiced t'*e г as yen Imr '.ece : тc' ю . x„ccc...ь... an : -eus Systems. Eve tiaany yc ; tuns dincolo de umiturile tale normale cf anduranta la o stare extrem de er.n.g'ùec de alertă tranghiditate.

Aveți senzații cu experiență pe măsură ce exersați exe. sises ari descri. ec în t ; ... capitolul ter.

VRY'z k. raciT.rp Тлa.;: Тлш.; ¿, yc : wi.'' !xpeT.er.ce ? rwp! cf ser зai'e ,.s i" -- o □ Tre paiз aTs'ng *' ? le- sica ? eca .тe we a~ea” Тт:лтпТ T..e зегзaT.o - s we exf crier. ee wiU -Twr. ~ : Tyc'.' T?”ott ■ ~ exercée i-ístr.'.cTcns care:F'”.y, Te wor'r Теле de către yo лг rrescles art T..e rezultatêag activitatea din interiorul tău bc iy este obligat să aibă un impact fizic puternic . Unii peer'.e stati să transpire mult; alții găsesc că părți ale corpului Tre devin coid. Ser re oameni trer.:t ad shake; alții simt că sunt geir.¿ ~шт_Ъ. Pentru doar tk.rn 40 de ani , Frofesscr vu Yor„g Nian (eee tight) are caref; Ty st lier T e réactions cf weZ over a Te cesard sbadente and mov.Tored. rec.saTcns exe erienced ¿y tegicners. Tbese are ail sbcwti en Te chart on page 57. Tris chrrt r.elps you ¿0 anticipa*! L e senzațiile pe care le poți experimenta.ee as yoo beg'n pzactising Te Zhan Zhuar 3 exercise syster?.. Folosește-l ca un încor ragement te cc tir.ee. reine în timp ce citiți diagrama T ?.t rt-or. '.cws É e réaction patterò, mai precis: ir representó cor; orientations.

LA ÎNCEPUTUL TVE Utilizarea minții pentru a vă relaxa mușchii se poate dovedi foarte dificil la început, uneori singurul mod în care puteți îndura să stați în picioare pentru 1? sau 20 de minute în stadiile incipiente este să-ți iei mintea de la durere. Puteți pune televizorul sau radioul sau puteți reda muzică înregistrată. Cutiile vor ajuta la distragerea atenției de la durere și, prin urmare, la reducerea tensiunii care începe să se acumuleze în corpul tău. Poți, de asemenea, să-i adresezi oricui este cu tine, să cânți sau să visezi cu ochii deschiși, doar pentru a-ți scăpa de ceea ce faci.

ETAPE DE ANTRENAMENT

Senzațiile descrise în diagrama lui Frofessor Yu nu se limitează la primele șase săptămâni de antrenament. Acestea pot apărea în orice moment al antrenamentului atunci când treceți la un nou nivel de exercițiu, cum ar fi statul în picioare pentru o perioadă mai lungă de timp, adoptarea unei posturi noi, avansate sau atingerea unei noi stări mentale.

IJor. i: Dacă nu experimentezi deloc senzații, ar fi că în tine” cazul exercițiilor durează mai mult pentru a produce aceste efecte. Unii oameni le pot experimenta după numai cinci minute de stat în picioare; alții trebuie să stea mult mai mult. Absența reacțiilor poate proveni și din faptul că picioarele tale nu sunt suficient de îndoite.

Este posibil să nu te fi afundat suficient de jos pentru a depăși capacitatea normală a picioarelor tale de a menține poziția. Pentru a obține beneficii fizice maxime față de Zhan Zhuang, trebuie să treci treptat dincolo de limita de rezistență.

Profesorul Ум Yong Ni m

PROFESOR MJ YONG NIAN În cele mai multe dimineți în Beijing, ye n pot finei profesorul Yu Yong Nian în parcul său preferat profesor.g Zhan Zhuang. Era boni în februarie

920 și după ce a terminat o ploaie în medicina occidentală contemporană și: s-a calificat ca medic dentist în „арап, sa întors în China în 1940. Patru ani mai târziu, a început să practice Zhan Zhuang sub îndrumarea personală a maestrului Wang Xiang Zhai (vezi p. 58).

în 1953 a început să folosească aspecte ale lui Zhan Zhuang în

Tratamentul bolilor cronice, mai întâi la Spitalul Căilor Ferate din Beijing, apoi în propria clinică de sănătate și mai târziu la Spitalul Armatei Dailin. În 956, având în vedere mulți tratatori de succes care încorporau metoda Zhan Zhuang, i s-a cerut să pregătească un raport despre aplicarea medicală a . .un Zhuang pentru utilizare în spitale și clinici chinezești.

Prima carte, publicată (în chineză) în 1982, s-a vândut în aproximativ jumătate de milion de exemplare.

-le este membru de onoare al Consiliului Asociației Chi Kung See al Republicii Populare Chineze și consilier al Asociației Americane de Chi Kung.

53

CALEA SAU ENERGIA

Profesorul Yu Yoni> Nian practicismg 7han 7buang.

54

INTFR VM MOVE 1 ENT

τ- Ï tlecctViene -7Í.: fe _.cv rd T ? слаі : sa. pagini >7 până la 1 dp

У-1 ■ ■ '.'rs :sy '·; e.'; '■'■t la acCvuy beino oencrated

v.л yo C-mamă..."..s, ìt/;.celes,cererai 'jeoecs System.

rrjM7NBSS Odată ycu. Ați început antrenamentul Tha-Za 'ang și poate provoca amorțeală în unele părți ale corpului dvs. în timp ce efectuați exerciții în picioare. T: s-ar putea să te simți foarte inconfortabil, dar așa este. ¿raduaily buc. Г.':“arem pa_ :з se poate simți amorțit în momente diferite: s-ar putea să simți o senzație în benzile, capul sau picioarele tale sau în corpul tău. Aceasta poate să înlocuiască J y (sau chiar să înceapă ca) o senzație de tingliag, describcc. de unii aз sentiment ..iffe ac;s wahiing peste fiinţa ta. Yc” exк_ effet: adică senzații de frecvență deoarece anvelopă pc. este în tine." skla a~e Legimiing to open, ai d you car. affo "eel thè ratec growth of fe.'ood cireufftion at varions points sub slzin (veky ofien .li., your your ík.gers and pai vis la început). Senzațiile tinse sunt o repaus i: cf tr.e io creassi circulație a Chi-ului tău.

ЛСЖITG h. bmt două sau uvee săptămâni (fie după începerea de la foarte L egimmr.g sau adopñeg un nou postee) puteți vze'_. speri enee acl' es în picioare, genunchi, ff.bs, umeri sau gât. Tu vzi'.. rrcbablyfee'very tutee' vhl'e stand. T. acestea sunt norma1, eactbms. Vor trece după câteva săptămâni. Y you f - ve vechi L'r·;. Ces sau hmze htd s^rgmy, yo. ιη.'Ύ d.nd tit.at dee ci... wour.ns c:. pare ca un hit. În mod similar, dacă suferi de

dureri de cap, dureri de stomac, tulburări nervoase, probleme digestive sau la nivelul articulațiilor tale, s-ar putea să descoperi că acestea se manifestă în timp ce stai în picioare. Aceasta face parte din procesul de vindecare naturală și regenerare, desfășurat de Zhan Zhuang. Antrenamentul intensifică circulația sângelui și a energiei prin corpul tău, inclusiv în acele regiuni care au fost deteriorate sau blocate. Durerea -asociată cu.th. acest proces normal! dispare după aproximativ două săptămâni.

„VARMTH. În mod normal, după ce adopti oricare dintre poziții timp de 20 de minute, temperatura corpului tău crește. Unii oameni au început

să transpire abundent, ținând cont de propriul machiaj și de dificultatea posturii pe care au adoptat-o. Dacă ajungi în acest punct și ai început să schimbi, probabil că te vei simți foarte corafortab e după aceea. În același timp, sistemul tău digestiv va fi stimulat, iar mișcările ondulatorii constante ale intestinelor vor fi mai puternice și mai grele. Acest lucru poate produce hmcups, eructat, flatulență și stomac „ne sclipitor în timp ce stați în picioare. Ar fi dezastruos să încercați să suprimați toate acestea: trebuie să lăsați să se întâmple!

PATINAREA Aз tu ții thè Zhan Zhuang poziționează mușchii obosesc încet. Părțile rectelui pe care le folosiți în mod normal (mușchii de wc) ating limitele rezistenței lor și încep să se calmeze! pe restul pa*-ts ale muşchilor (repaus ir isc” es) pentru a ajuta. Acesta este punctul - stadiul dincolo de tensiune - în care începi să treci. Adesea începi să tremurați doar puțin. F 't cum persisti, tremuratul devine . ss simplu vigorcus și s-ar putea să ajungi practic!' / sarind pe loc! Nu vă faceți griji. Nu încerca să te oprești din tremurat. Doar dă-i drumul și ai grijă! pentru a-ți păstra echilibrul. Aз continui să stai în picioare, mușchii tăi odihniți „vili vin să se joace. Vei graduai'/ te vei trezi sbak'ng mai putin si 'ess unti! te asezi jos si esti ccmfortat si odihnit. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, este esențial să vă concentrați pe relaxare. Dacă mașina menține poziția în picioare prin această fază și revine la ç· leseen ȋ́ în picioare, vei avea succes în a-ți duce corpul și mintea la un nivel superior de dezvoltare.

ASYMIZSTZY În timp ce stai în picioare, s-ar putea să simți că o parte a vieții, care este în mod normal simetrică cu alta, sa schimbat în comparație cu cealaltă. De exemplu, deși poți vedea că dacă îți ții mâinile la înălțimea sănătății, unul se poate simți mai înalt decât celălalt. Cr un picior poate feci mai lung decât celălalt. Sau o parte a corpului tău poate reacționa într-un mod diferit de cealaltă, prin transpirație mai mare sau prin înclinare, de exemplu. Viere poate fi al! feluri de variatii: un deget poate fi fierbinte, altul cci ' De obicei, senzatiile dispar dupa trei sau patru saptamani. Ele pot persista până la trei luni, dar în mod normal sunt mai lungi decât atât. Nu vă faceți griji dacă vă plătiți aceste senzații. Ele sunt un semn că antrenamentul tău funcționează.

COI TOET/?dLLAXAT!ON Pe măsură ce vă continuați antrenamentul Zhan Zhuang, veți începe să vă simțiți mai puternic, mai confortabil și mai relaxat pe măsură ce stați în picioare. Acesta este rezultatul circulației sanguine mai viguroase și al utilizării mușchilor în repaus. Sunteți absorbiți mai mult oxigen, mintea și sistemul nervos central sunt relaxate, dar alerte, iar energia voastră naturală curge într-un mod din ce în ce mai liber prin sistemul dumneavoastră. Scopul este de a face din aceasta o experiență zilnică.

Prima coloană a graficului (opus) enumeră senzațiile generale pe care le-au experimentat oamenii cel mai comun în primele șase săptămâni de antrenament Zhan Zhuang: amorțeală; achmg; căldură; scuturare; asimetrie și confort/relaxare. Reacțiile mai precise din fiecare dintre

aceste categorii sunt enumerate în coloana următoare. De exemplu, pe lângă senzația generală de „asimetrie” sunt enumerate șase reacții specifice în care o parte a corpului sau un membru începe să treacă! diferit (mai lung, mai înalt, fierbinte) decât celălalt membru sau parte a corpului. Peste coloanele care indică cele șase săptămâni, gradul posibil al fiecărei reacții este indicat cu semne plus și minus. Este posibil ca propria ta experiență să nu corespundă exact cu asta.

Sens iune generală Teact iune specifică ' VEEKï GEEÏC2 WEEK5 WEEK4 WEEK5 'VEEK6

Mâinile amorțite Picioarele amorțite+ ++ + +++ +-
ГЧ'Ж'IiЖC Capul amorțit———4-4-4-
C > o parte a corpului amorțită———+4-4-
Vi corp amorțit————+±
Furnituri (furnici pe corp)—4-4-4-+±
Acning shouiclet++-.· ΣιΣ——
Dureri de gât— ++ ++—
Dureri de genunchi+ +++±—
Dureri de picior ++++———
Dureri de șold și coaste—+4-———
Durere în leziuni vechi—4-+———
Durere crescută în afecțiunile de origine --++--
Hiccupiiig/burping4--Гr-i-zt2Z
Flatulență±+++4-±
WAIjáTE Burmă din stomac———4-4-4-
Creșterea căldurii corporale±+++——
Transpirație++++4-—
„frmbling— „Г+——
SE/ 'C! 1·'G Tremuraturi puternice——++——
JumpingL_^——++—
Un hano se simte mai înalt alte „гт“Г
Un picior se simte mai lung decât alte 4"
ACYTG 1GTGY O mână, un picior sau o parte laterală se simte amorțită ---±±±±
O parte a corpului transpira——++++
Circulația sângelui se simte mai rapidă o parte a corpului —т4"
Temperatura corpului se simte diferită pe fiecare parte --± ++
ευτ.?χαύον Cap——+++++++
Piept——++++++++
Întregul corp——+++4-+++

ζ:κ7

— fără sci,.

± ir inor sensæion

— apare sensaiioíi

- + str cng senzație .-++ este senzație de tensiune

CALEA ENERGIEI

„Cum îți bea grasul tău?”

Maestrul Mγ, profesorul Yn Yong Nian, a studiat stomatologia în jupan. Când s-a întors în China, după studii, era epuizat și departe de a fi în formă. Prietenii lui i-au spus: fă niște exerciții ca Tai Chi Chuan. Dar l-a lăsat fără suflare. El a cumpărat: dacă sunt atât de lipsit de energie, cum va putea el să treacă ore lungi și grele ca stomatolog?

Cineva i-a spus că a fost dezvoltat un nou sistem de antrenament energetic: Zhan Zhuang. Era gata să încerce orice și s-a dus să-l vadă pe maestrul Wang Xiang Zhai care preda într-un parc din Beijing. Ca tuturor începătorilor, ia spus să stea pe loc, ca un copac. Stătea acolo absolut neclintit, dar peste tot în jurul lui, în clasă, putea vedea studenți mai în vârstă exersând mai multe lupte viguroase. S-a gândit în sinea lui: de ce sunt tratat atât de rău? De ce sunt în stare să stau așa? Stăpânul crede că sunt leneș?

Era atât de convins că i se refuză învățătura pe care a urmat-o, încât s-a înțeles pe cel din urmă, în speranța de a afla ce se întâmpla. Finali} l-a întrebat: „Ce învață tatăl tău?”, crezând că va găsi cele mai înalte secrete ale artei. „Oh”, a spus fiul maestrului Wang, „El mă învață să stau ca un copac. Uimit, Yu l-a întrebat: „Îți spune el de ce trebuie să faci asta?” „Oh, nu”, a venit răspunsul imediat, „El îmi spune doar să stau ca în fiecare zi și dacă nu mă bat.”

w.

FWTRN V MO' ÉMENT

După ce strânge un nou exercițiu, Yu se ridică și se concentrează doar asupra lui lucru. Dar observați că energia scade. S-a uitat înapoi la primele câteva luni când be bad stătea ca un copac în parc și și-a dat seama că arcul se simțea mai potrivit atunci. Așa că s-a întors la maestrul Wang.

Într-o zi, trei ani mai târziu, maestrul Wang l-a rugat să se lupte cu unul dintre ceilalți studenți ai săi, un muncitor care practicase ani de zile în artele marțiale. Tânărul Yu a fost surprins. Are o experiență proastă. Dar maestrul Wang a insistat. Cei doi au început să se înțeleagă unul cu celălalt și, spre uimirea lui Yus, a descoperit că putea să-și controleze cu ușurință și să-și dea putere adversarul experimentat. Și-a dat brusc seama că avea în el o putere pe care nu o folosise niciodată.

Din acel moment studiul său s-a aprofundat și a ajuns la poziția onorată de a lucra îndeaproape cu Maestrul Wang pentru a dezvolta Sistemul Zhan Zhuang și utilizarea acestuia pentru sănătate și vindecare.

După moartea maestrului Wang, munca și studiile lui Yu au continuat, iar acum, în anii șaptezeci, predă în continuare în Parcul Beijing. În 198d, a publicat al patrulea cârlig de Zhan Zhuang, un mic manual de acțiune cu rezultatele cercetării sale (în chineză). B s-a epuizat complet într-o iveek.

59

62

Buddha interpretează Ba Duanjin.

- ..· -ZC r-?0 SSeC. Z'Ξ 02 31 :.WG StUeU.ng CXCICi3C3 GÍ _a.W..

Tt ; y fc severa! morths, yen wi. . remarcă tf.at 1~z:zo étant ce a ¿es w;..cave sfârtec iaking -„.ace in your body. Scorul cf

b..od:age rt.te pats.cai de yotn ir terna et eigy wiil au fost c'.eared. În timp ce stai în picioare, vei începe să simți obișnuitul seros dons o Tremhlirg anu ticyling așa cum se explică în capitolul 3. Oxigerul tău. ro. Sângele stricat și hhi wiii urla mai repede și mai viguros în Sistemul tău.

Ver sunt gata să se mute sau la următorul sage cfyc .

deveioy:s" eri. Girne ycu va ae generatine m.cct big"' es: '.eveiз of cr erg;7 ubar. porr h od.y are prev'oris.'p fceen acctcm.ed to, you.

r ned *0 s's er.gT en Y £ capacitipf your syster. la h?r -'e a" transp cri noul cum cf putere.

Marți a., tient chineză a dezvoltat un set de exerciții uri c ле

nrecinedy fcr tcnirg rp e intemar organa and Systems, it is s*i.ii praetisSc z * is day ty Chsnese pec^ie aie mr s ~ wc.dc it n O" : 'm. as .L a 'dona ' Y . , lheraiiy translated' ca „Eighi Stra.” Js of Σs'oï.dy an t 2c--etirt.es ca., ed 'ή and “nigé : rs.se Exe..cises”. da car "2 e ss.es/ pm Clises, by aimost anyone ot €orice grasime vitlacut._

exercitii s ri..' ca tulpina snay, din d. ^c:: exasn/ie, acest net oh rene b 2":^ s reich.' '..¿yc .... nards .rwat d *2 "he e sky afccts yc . duşman ca... zif.„ochii. Tize rns-mz res :'r tc.e г.eГ'тгкo^Cc.i char ' els /'C e:..' A'eг.2 ' Ten ?Tec 27 'T. trei med'cire ir tue body <ç=e ' g T.·... 2SC a: e cor "neted *o yc'. .r vital c cgaus or t tT'.ey

air 2 η η.,.o : /et-;- d o ty as Y. as toar frgertips and tocs,

m-л: ;f fi.e Σ'7.'d"?'?." exerciții imeuGifies the fie w ofer eryy a'?-..--/ ef i.iin'..-'.i ofs;seci5c meridiane și astfel thè complete S"i c- mmr^i.ses benesis de whsle network, incwdiny sue

h. wh'ch chs.t energie p ass, degular ep wation ycu nevoie pentru a transporta

63

CALEA ENERGIEI

Cree yon ¿ 2g ¿aceste cxcï nses, yc л ma'x toate eforturile pentru a face tLsc. .tegtdarly — şi a face f : J. set de opt. Jv.st câteva trtrt.-^s în fiecare zi wi!' e sv cçeier t. Acesta este tb 2 mod de a obține f 11 beneficiu frc tt'·* er Efectul lor reterai I'Ье-епЬа*· ci^g nu va fi reati./ a: y re t roo.ced 'f you. Jo рент. ?” buüts pentru câteva zile și f en nu face nimic timp de o săptămână sau două.

Cr.ee yon bave învățat thde.¿'.'l exerciții, г::.-. t.te st.ioothly sbretch;. ? irti o :. tep osi':.'. x,3, yc. car r ovo o:r la L' e rie e aиvenced poziţii sNcwn pentru exerciţiul caen. Acestea „>E” pentru a crea întinderea și intensifica Cae ¿cw de Chi.

CÂND ȘI UNDE SĂ FRACTIZAȚI

Timpul necesar pentru exersare este în norning, deoarece este prelucrul oricăruia dintre exercițiile în picioare, dacă acest lucru nu este posibil, puteți face aceste exerciții mai târziu în cursul zilei, lăsând întotdeauna cel puțin o oră după masă. Dacă le faci pe stomacul plin, s-ar putea să-ți afecteze în mod negativ respirația și digestia. Sor e peof le face them befóte steepler Tais is fine, tc.t stih, rememoer to allow o or after cina.

A. „modurile încearcă să exersezi acolo unde aerul este proaspăt. Tee chinezesc este de a exercita cat of doors. E Jit dacă acest lucru nu este posibil pentru tine sau vremea este nefavorabilă, atunci vse o cameră bine acoperită.

Stanclinți di tbe Wu Chi -<'f ?ning poziție pentru toate exercițiile F'11 Dnanjin.

64

PREPARINO PENTRU ENERGIE

STTET EH Ai T /TEX Eegm slovzly și blând. Eel?x-ti muschii si nervii — t' ere este nc beneficiaza de encion. Întindeți îngrijire-fufiy și temeinic, plătind fi ” -'terTor. la "e pozitiile corecte si la sfaturile primite cu fiecare exercitiu.

SENSATII IMMEDIATE Este posibil sa simti caldura naturala a corpului tau crescand pe masura ce treci prin cele opt exercitii. Este posibil să transpirați ușor. Dar nu vă așteptați să plece epuizat, cu mușchii încordați, transpirat abundent și bâfâind după bréate. Acesta este un sistem puternic de exerciții fizice, dar este menit să fie un set de smucituri fizice! 3a Duan Jin

se bazează pe o filozofie complet diferită de sănătate și creștere personală. Subliniază dezvoltarea carchiului a tuturor sistemelor vitale ale corpului și își propune să aibă grijă de tine la orice vârstă și nivelul de fitness pe care l-ai atins, mai degrabă decât să-ți impună tensiuni insuportabile.

BPEATЧE NATURAL

P ea Te crLm'y prin nas, ținându-ți moût': gent'y închisă Nu încerca să modifici tee rate of ycт naturai bceathing. Nu încercați să respirați profund sau încet. Breailungul tau va fi beco; te fu 1er în timp pe măsură ce capacitatea ta crește. Veți începe să dezvoltați respirația abdominală naturală (vezi pp. 42-43), ușor și creșterea ir zvementului ritmic al tragmei. Este, inT '.a, va avea efect azonderfiil asupra tuturor organelor din cavitatea abdominala:T7 pe masura ce incep sa beneficieze de masajul intern, de exemplu.

Trebuie să íet acest proces să apară în mod natural în tine. E cii't incerfere cu el fc rcing ritmul. Lasa eve:ty breatn vin au"' merge în ite orza fel.

Sprijinirea tbe Sky cu Botb Haiids — poziție adì 'anced (vezi. 67).

65

WAÌr DE ENERGIE

T'- isc : :   .x = ..:n cg a tsai c. 3,...c ... yc _■

bate ' · ■ '. s г" yov " .".er *c so .'? . o yc“ kidneys a" il testi es inyo _r knver a”. dont. „ameliorează oboseala”, mărește inhalarea și vă ajută să vă pregătiți corpul pentru exercițiile care urmează. Zt ajută, de asemenea, la revigorarea mușchilor și a forțelor spatelui dvs. г talie și poate ajuta la corectarea posturii bune a spatei superioare și a pantofilor.

STATTNG EXERCIȚIUL

Începeți în poziția Wu Chi: picioarele depărtate la o lățime a umerilor,

umerii relaxați, brațele atârnând lejer de stdes (vezi p. 64). Față drept înainte. Apoi încet

ridică brațele, ținând umerii relaxați,

de parcă ai ridica un balon invizibil în fața ta.

Pe măsură ce ridici brațele, inspiră.

7. Când mâinile tale se ridică deasupra capului tău, întoarce-ți palmele spre exterior și adu-le deasupra coroanei capului tău, gata să înceapă să apese drept în sus. Palmele și degetele tale trebuie să fie bine îndreptate spre cer (veți simți întinderea încheieturilor). Degetele fiecărei mâini trebuie să fie orientate spre interior unul spre celălalt peste mijlocul capului.

\ Acum apăsați ambele mâini în sus, îndreptându-vă brațele cât mai mult posibil — mâinile nu trebuie să atingă. Lasă-ți picioarele să apese ferm în pământ.

Pe măsură ce vă întindeți în sus și în jos simultan, expirați.

Țineți brațele în poziția extinsă timp de o secundă. Apoi, pe măsură ce inspiri, coboară brațele astfel încât spatele mâinilor să fie chiar deasupra capului și ușurează presiunea asupra picioarelor tale. Pauză pentru o secundă.

Apoi repetați ciclul, mișcându-vă mâinile în sus și în jos deasupra capului până când ați făcut acest lucru de 8 ori.

PREPARINO PENTRU ENERGIE

T'-'Έ ETAPA URMĂTOARE

Unde. yc. „Dacă ai stăpânit mișcările de întindere lină a brațelor, cu mâinile în pozițiile corecte, și când poți sincroniza mișcările de extindere și contractare ale brațelor cu inhalarea blândă și exr.aiatic*’ a respirației tale, poți lua exercițiul la etapa următoare.

f '-------'G ''

După cel puțin un an de practică regulată, puteți trece la următoarea etapă a acestui exercițiu. Întindeți-vă mâinile deasupra capului, cu palmele îndreptate în sus, ca în nivelurile de bază. Ține-ți picioarele pe podea. Acum imaginați-vă că yenii se împinge împotriva unui bloc de piatră greu de deasupra ei. Respirați așa cum vă imaginați că vă folosiți aproximativ 20% din forță pentru a trece în sus pe piatră și în jos în pământ. Apoi, în loc să-ți cobori brațele când ai terminat de expirat, relaxează-te, ținând brațele și mâinile întinse și inspiră. Apoi imaginează-ți că încerci să miști blocul din nou în timp ce expiri, de data aceasta folosind 40% din puterea ta. Relaxați-vă din nou, inspirați, ținând mâinile în poziție, apoi repetați încă de șase ori, imaginându-vă că creșteți progresiv presiunea în ambele direcții. Urcă-te, crescând treptat puterea, până la 50, 60, 70, 80, 90 și – la a opta expirație – până la 100 ter cent.

3. Pe măsură ce începeți să apăsați în sus cu mâinile, ridicați-vă încet pe degetele de la picioare, astfel încât să finalizați extensia completă a brațelor și picioarelor în același timp. Acest lucru este excelent și pentru dezvoltarea simțului echilibrului.

Tciз exercice p .1 ces ï.ce ecc.з.'.cciз ûû yce... cccэ.ax – elee home c* yccr bear and Ivc 33 – f: ' es g gata kcproving the cL'cic'ation cf bloc J și oxigen.' else irrprc' cs Í'ow de energie în νo·.τ s"* al' ί лe.

exercițiu de startlng

Începând din poziția Wu Chi, deblocați-vă genunchii (vezi p. 64). TI en genttiy ridică-ți haad-urile astfel încât să se îndrepte spre pieptul tău. Imaginați-vă că țineți un balon invizibil între brațe și piept.

2. Пеп, în timp ce mănânci, aduceți încet anusul înapoi în partea din față a pieptului. Repetați ereccisa în partea dreaptă. Total completat de desene eigbt ale arcului, patru pe fiecare parte, alternativ.

I. Acum ţine palma stângă

să se îndrepte spre stânga cu toate degetele îndreptate în sus. Tarn-ți și beaci la stânga. Imaginați-vă că stanga dvs. E apăsând fiat pe lemnul unui arcaș, în timp ce degetele mâinii dvs. drepte sunt îndoite în jurul coardei arcului. Acum trageți sfoara înapoi, conducând cu cotul drept și apăsați brațul stâng pe partea opusă, conducând cu mâna. Respirați în timp ce vă întindeți. Tine

poziție pentru o secundă.

TAE ГEXT STA^-E

Whenyou are cot.fcrta'le wfdh "Te niovements ane getting over 'le st: T ess of yo”r wricts (you wi". probabil finó iî dhacult the first to keep your palm and £ ■ pers consţo.nt'y at un rige t-angle la bratul tau. pe tot parcursul intinderii), caa mergi mai departe la t te r.ext Iovei.

3- Întinde-ți picioarele. Ridică numai [fi degetul arătător al Έ-ului tău. <w 'mâna, lăsând celelalte lejer întinse. Încercați să vă împingeți palma a. Ia degetul arătător în sus în unghi drept față de brațul tău pe toată durata întinderii (vezi mai jos).

Г ; nu dacă simțiți1 durere, s* "htess, sau strânge senzații în falsificatorul dvs. pe măsură ce îl Лэ al lui. Păstrați * yir.gt 'streigbc.en it up. Pe măsură ce avansați, vă puteți simți! „bâzâit”, oт „tingllng”, sau vtbrating înăuntru — o semnă sigură.. a ir.ere·· ed :?.ow of CLI.

i ■ LVel

Puteți avansa la Ле -....¿xt etape ale acestui exercițiu după eле sau doi yems cf practica obișnuită. Imaginează-ți că ești ir. cor;'?' din două arcuri, cr.e alergând în jos ci hcr side cf spi dvs. e. Tf-iз ¿ice üte itrin.® sunt co 'troiled by yo,_r bnnt : cu indexul fi: pers erect. Puch bout hcwstrh.gs s'culta.. eолзiy, keeplt.g the p-'~s a" '! in'1 ex ñngers of bt th lands и EfipZ at > C d grees to ycur arma. Σ :> uûs eiglit tir es ir. ail, orwatlA.g OÁ eaelt. tfct.eyou tus."' the tu 0 „ ~'s, and then breaclng û. as you allrw iycur htr.ôs te certe back te wc : yu t. ; "tors and relax.

O etapă bună a acestui exercițiu avansat este de a-ți extinde brațele de fiecare parte a corpului și de a-ți aduce mintea în joc. Punctele și toate degetele îndreptate în sus în unghi drept față de a .as.

Imaginează-ți că palmele și degetele tale se apasă în afară pe două plăci de piatră. Expirați în timp ce aplicați 2C la sută din presiunea dvs. în ambele direcții. Apoi relaxează-te și găsește-te, dar ține-ți brațele întinse pe loc. În timp ce expirați, imaginați-vă că apăsați din nou plăcile. De fiecare dată, imaginați-vă că faceți o presiune crescută pe ambele

direcții, de opt ori în toate — 49, 50,60, 70,80, 90 și ICO la sută.

În cele din urmă, aduceți-vă brațele înapoi spre mijlocul corpului în timp ce inspirați. Coborâți apoi în timp ce expirați.

: <

Tb.ì V..2V€V. Gii '' VS WCStiCc Wi eí.¿e ' 2 /.CV ЃiCГ£y

a'ony botb si/,es cf your bcr'y, ac.d becefit your liver, gai' b'.addv, s; ee -, ?-< stomac:.. T'.'.ey ':.eb> 'Ό yrevert c тvases of tí ir .s/:oi': vsb :f : act.

ÎNCEPE EXERCIȚIUL TEE

Începeți să vă ridicați mâinile din poziția Wu Chi (vezi p. 64), astfel încât să țineți: într-un timp vizibil între

lor. Atunci deschiză-ți rigb-ul. palma în sus ard yor.v stânga pairo downwarc.

1. Acum întindeți-vă cele două mâini, astfel încât cea dreaptă să fie poziționată deasupra umărului drept, cu palma în sus, răsucite astfel încât degetele să fie îndreptate înapoi. Banda stângă se extinde în jos spre coapsa stângă, palma îndreptată spre podea, degetele îndreptate spre față.

2. Acum întindeți-vă brațele, apăsând benzile deoparte la tì. ? sa? te tii-'ie — tbe ; îndreptați în sus și ¿fii lăsat în jos - ține-'^g palmele plate și la < ■ '.gbt-unghiuri t< brațele tale. Muta-ti doi a: ms astfel incat ¿bey extendf .illy ¿el acelasi timp. B ~eathe out

ca brațele tale se depărtează și treci în sus și în jos. Holdfo- 01 e secunda.

EXERCIȚIU DE CALCUL TT”i

Relaxează-te și inspiră în timp ce aduci ambele mâini înapoi în fața băiatului tău, ambii pams turnee ¿eni'y în sus, pentru că h ycu făceau ceva în fața ta.

Întoarceți palmele și repetați exercițiul în direcții opuse, mâna stângă în sus și mâna dreaptă în jos, în timp ce expirați. Completați patru cicluri de cădere ale ambelor mișcări - opt prelungiri ale brațelor în toate.

aceasta ' '

A." er regnar practice ol -oc bacie leve! a acestui exercițiu pentru a* out ? yeai, ycu cast aJ .'■ance la următorul nivel

După ce vă extindeți paletele fchy (vezi pasul 2, ah ove), lăsați mâinile în poziție, respirați eut, an: incapin that yeti ere ucing 2C la sută:f ycu; puterea de a Eress aparé hvc...¿e blocuri cf eter e. A? ycc do se. Nu te aluneci la sise cu mâna. iacing de roua, un õ

expirați. Keepiпвуоиг mâinile la locul lor, relaxați-vă și inspirați. Apoi, la următoarea respirație eut, imaginați-vă că apăsați Liocks apari cu 4C la sută din puterea anului;' răsuciți puțin mai mult în lateral, de parcă v-ați întoarce ca un șurub. T.ien, fără să te miști, relaxează-te și inspiră.

Continuați exercițiul crescând de fiecare dată twist folosind 50,6C, 7G, 80,90, și f. 100% din dvs

putere fiecare lime yc.. expirați, crescând răsucirea de fiecare dată până când sunteți complet în lateral. După aceea, renunțați încet în timp ce inspirați. Schimbați părțile și repetați mâncarea.

Acest _s ce de t..\e г 2>iZpc xî— otúe eign : exerciţii. Are un efect powerAil sau. yocr centrai. sistemul tiervons și circuitul rhi biood ard Ch; la capul tău. Σí stimulează p cwer ccyou vital? rinichi. h tise întărește activitatea cf your cyeт,, yon. леек și umăr mescles, a id yc ir nervii, și este exceli ?r_t fer aEeviatmg ridicat biood presore și hard.ening a~teries.

CAUTO!4 ho put practica acest exercitiu Ba ihuan Jin cand

ÎNCEPEREA EXЙMCKE Începeți prin a vă ridica brațele din poziția Wu Chi (vezi p. 64), astfel încât să îndrăzniți un bs Joon imaginar mare între brațe și piept.

1. Întoarce-ți tot partea superioară a corpului de la bips, la stânga Respiră pe măsură ce faci și întoarce-ți palmele spre exterior, ca și cum ai împinge o fază mare Lall departe de tine. Un ben ai băi e tumed cât de borcan vă va permite bips, terminați de expirat și îndrăzneț poziția pentru o secundă. Verificați dacă mâinile dvs. sunt încă opuse față de piept și nu sunt înclinate lateral prin răsucirea excesivă a spatelui și a umerilor.

2 Тит spate toivard tbe față a. f>ou brearte in. Ал you m< ч f tur lyour hands bc. k spre interiorul lor originai f osition et.· .· 'v. acù ig toe invizibil ba '.loon bet-veen]■· ararmsana piept Relaxeaza-te si stai in pozitia ìbis timp de < > ' secunda:< si termina b eathingin.

i

eu

i

Ì

CO.M^r.PTfrTG T1TE EXERCIȚIU

Întoarce-te spre noapte, perfbrmini t·' aceeași răsucire. Γ o acest exercițiu de patru ori pentru fiecare. parte a Stealy.

Fii s?iîc să păstrezi ambele picioare Hat or·, the f :or thrciighcut. Acest lucru este esențial pentru a atrage energia pământului prin picioarele zilnice în timp ce faci exercițiul. Multe din vita! meridianele energetice din corpul tău se întind până la nivelul tău. Oi au origmele lor t! Este și este esențial să păstrați contactul frena tn.e tălpile picioarelor și capetele degetelor de la picioare chiar pe E irot'gh spate, gât, palme; ahd degete.

F acrise tris exercițiu regulat la niveluri de bază юi еле sau două y mașini și fien advenue la etapa rrxt.

WhenyGutum la stânga, irvrÿ. et. Xyc ..G sunt p~ essiti/ rgainst at?. enorme” sb 1 de sicrie. Pe măsură ce brearte o . 'Imagi. ..e beat ycu are p -escing ■ pf ■. di“ ibe .100 r an; I-ti strâng mâinile, Liliali/ cu 20 la sută cf y: :s sc:e fiA. Ici' àue poshion fer une secundă.

Apoi, k epi g yc 1. .* maini ü loc, respira ir. si relaxeaza-te. Ticurile îți vor face ca întregul corp să se întoarcă în mod natural atât de ușor înapoi în față. Alow face legătura și termină de inspirat.

Apoi, în timp ce yen respiră din nou, răsuciți-vă de la șolduri puțin mai mult în lateral și imaginați-vă că vă folosiți 40% din forță pentru a apăsa pe balonul de piatră... Închideți o secundă,

apoi relaxează-te și înțeleg că va avea loc ușor recul natural al corpului tău.

Repetați pe aceeași parte, folosind progresiv 50,62, 70, S0,90 și, în final, 100% din puterea dvs. de fiecare dată când vă răsuciți și respirați.

Apoi perforili sanie secuence pe cealalta parte.

Valoarea acestui exercițiu include prevenirea febrei și reducerea tensiunii în sistemul tyrrn?.th etic neryoj:s. Are o putere*.'! re!? v:..:t.¿ efect ^ şi, ca s ·? .., ușurează fluxul de energie de-a lungul unui număr de meridienele tale Bocy.

CÆJTÏON Practicați net acest exercițiu Ba E uan Jin când

gravidă.

1. Din poziția Wu Chi (vezi 64), ridicați mâna dreaptă într-un arc deasupra capului, cu mâna ținută palma în jos.

2. Expiră în timp ce te apleci peste stânga Ține-ți brațul drept curbat deasupra capului, lăsându-ți brațul stâng să atârne în mod natural lângă tine. Transferați toată greutatea noastră pe piciorul drept, permițând călcâiul stâng să se ridice ușor de pe sol. Corpul tău se va arcui spre exterior în mod natural spre dreapta, cu ambele mâini scufundându-se lejer în jos spre stânga.

Stai acolo o secundă.

Rămâi relaxat.

3. Reacb până la cel mai îndepărtat punct de confort în întinderea ta. Țineți poziția cu banda deasupra capului și greutatea încă pe piciorul drept, ținând călcâiul stâng sus.

coli? petingthe

EXERCIȚIU

Inspiră în timp ce vii și. ~repetă în partea dreaptă. Completați patru întinderi pe fiecare parte în mod alternativ.

Dupa ce ai pt actiseo aceste intinde pe un an o. doi, poți progresa pentru a muri ad rânced svela.

În primul rând, în loc să vă transferați greutatea pe piciorul care vă oferă întindere, faceți op p ose. De exemplu, unde. yc bene la stânga, transferați-vă greutatea pe piciorul stâng. Păstrați ic str alghe în timp ce vă aplecați peste un tbxt side, și. Înclinați-vă călcâiul drept pentru a ridica alunecarea de la sol, faceți acest lucru pentru a doua întindere.

După ce ați practicat exercițiul mc în acest mod nou timp de aproximativ un an - pentru a crește întinderea și a îmbunătăți simțul echilibrului - puteți trece la un nivel mai înalt.

În timp ce expirați și vă aplecați spre stânga, vă imaginați un curent magnetic care trece între piciorul stâng (care se află pe podea, auzind greutatea voastră) și voi.. două mâini (care toporul formează un arc

spre pământul Che). Imaginează-ți că forța magnetică trage cu 2C k er cent din lungimea sa. Finish brea mi g oc t. Rămâi relaxat, fără

schimbându-se poziţia, şi respiră puţin.

Expiră din nou, de data aceasta imaginându-ți că fore a crescut la 40% din puterea sa, trăgând dozatorul hanului tău la pământ. Ticen se relaxează și inspiră, rămânând în acea poziție. Efectuați opt trageri pe acea parte și creșteți progresiv puterea magnetului la 100% din puterea sa.

Apoi îndreptați-vă și repetați exercițiul serre stí gravura în partea dreaptă.

75

V/AY DE ENERGIE

Tris ex cist este goce. .ir re _scl2S of your lewer back a... ..ex. arri fcr stretchrg-ti coloana vertebrala. Este, de asemenea, beneficii fcr the inferno! orpans cf ycer Inferior ah domen. Rtovemenis-ul tău waict aet”.ahy nring fiecare tissre ar organ al abdomenului tău în joc. exe v/ncl®. risa so erg Te ss you:· acneys, yccr ah renai g'.arr's, ao: re a. eл les, veies, ad nerves associateci wiT. "Rem. Deoarece ycc r kiereys joacă un rol vital în reglarea metabolismului apei pe corpul tău, acest exercițiu ajută la menținerea unui echilibru sănătos în mediul intern.

ATENȚIE O э nu exersați acest exercițiu 3a Toan Jfn când p-eg^ant.

1. Începând din poziția Wu Chi (vezi p. 64), violează 5 г шг brațele în lateral pentru a sl'i înălțime mai mică.

76

PREPARINO PENTRU ENERGIE

După aproximativ un an de practică regulată, treceți la următorul nivel.

2. Acum aduceți-vă brațele în sus, cu palmele îndreptate în jos. Inspiră în timp ce faci asta. Începeți să vă îndoiți ușor genunchii.

Ținând picioarele pe pământ, coboară-te într-un ghemuit tuli. Amintiți-vă să expirați complet pe măsură ce coborâți. De data aceasta, mâinile tale ar trebui să treacă peste degetele de la picioare, în timp ce se rotesc în jos și în jur. Brațele tale care se învârtesc vor ajuta la echilibru. Uită-te drept înainte. Încercați să vă mențineți spatele vertical, dar nu rigid. Nu vă grăbiți prea mult înainte, dar nu vă înțepeniți atât de mult încât să vă pierdeți echilibrul și să cădeți înapoi. Resisi iemptarea la spêed 'p; încercați să faceți acest exercițiu calm, încet și lin.

3 Contfatue to ¿си</at the genunchi, coborându-te la jumătatea distanței ca și cum ar fi început afilli squat pi >si Breaibe out as j'c >u get down, and cit eie your antis down in fi ont ofyou. Dacă ajungeți în poziția semi-ghemuit, boldit pentru o secundă. Imaginați-vă că vă odihniți pe un balon mare, umflat. } mâinile noastre vor bave co. г jos până la un punct aproximativ la nivel cu bips-ul.

Apoi îndreptați-vă pe măsură ce inspirați

yoм faceți asta, continuați să vă înconjurați

brațele în jurul tău (vezi stânga), aducându-le în sus și peste brațele tale pentru a te odihni în fața ta la înălțimea încăpilor de unde au început.

) Mâinile noastre ar trebui să termine în această poziție până când vă ridicați.

.

Λ Zi-ți place opt cercuri complete, mișcându-te încet și constant, lăsându-ți brațele să coboare cât de mult poți în cel mai de jos punct al cercurilor.

CALEA ENERGIEI

Acest exercoe enveló ¿s dot fio·,/ c? Soi ñcm yonr picioare prin întregul tău corp și extern's i: prin mâinile tale și: ochi. Zi excita yc.r cerebral ocrtex bratul nervi legati, si speecis circuli .tien. cf b!ood nnd oxigen în sistemul dumneavoastră cardiovascular. Acesta nu este un exercițiu unchi- - este destinat să întărească fluxul de r ower intern: musc ne de ne slcwly și calrnly wi ... mare concentra '.ion. Fiecare mișcare începe geni y și puterea maximă intră numai la sfârșitul fiecărei extensii.

CAU”TZ?1T "?o nu prcetise acest exercițiu Ba Ehian Jin când n..egnant.

5TA0TING THE

EXERCIȚIU

Stând în poziția Wu Chi (vezi p. 64), îndoiți ușor genunchii.

1. Îndoiți-vă pumnii în pumni (vezi dreapta) și țineți-le lângă bips, palme /

cu fața în sus. Inspiră. Eu ::

\ S-ar putea să ți se pară inconfortabil

-     ți ține degetul mare în interiorul tău

fistat primul, dar pe măsură ce perseverezi, va deveni mai ușor.

:

2 Pe măsură ce expiri. întindeți încet brațul stâng înainte de a trece la înălțimea pieptului, răsturnându-vă pumnul pentru a termina palma în jos. În același timp, pune-ți cotul drept înapoi lângă tine. Privește drept înainte și îndrăzneț tl:e poziția timp de o secundă.

Repetați exercițiul de opt ori, extinzându-vă alternativ ridicarea și brațele drepte.

/ "

Pm.cdse tins levei dupa o ,-eac sau doua de peiformmg exercitiul broie.

Ste.rt drept altead, cu picioarele tale fiat cn ôte fl'or end yovr “oes poixting format t. Apoi răsuciți spre exterior

4S grade o stânga, wüsnU în mișcare yen.:j picioare.

Begit to exten: yotn arms as ir 1 trmh exercice. Yo-~ fiais se vor mișca sïraight o ut f : sau r. tu. "umeri,

dar va fi îndreptat în mod natural către 'eft.

Pe măsură ce ex'.end armele tale, ii este foarte imp ortmt la un nivel avansat de a face lucrurile fcfiowir.g în acelaşi timp.

În primul rând, expirați filial prin nas.

În al doilea rând, strângeți degetele ambilor pumni în jurul jmhs - astfel încât dvs

degetele sunt apăsate tighiiy

spre paliiis-ul tău.

În al treilea rând, strângeți strâns dinții.

În al patrulea rând, deschide-ți ochii cât de larg poți și stai intenționat în față.

Combinația acestor patru aiovemcnis gieady întărește puterea acestui exercițiu.

T .. ex. c,..e< . ..

CrgiZ.lS ty C ■ ' exceΓ *r Or (" sr ' cf halar ce.

CA'JT'ON?" '

STAP. CU VÂND

EXERCIȚIU

Stând în poziția Wu Chi (vezi p. 64), coborâți-vă ușor îndoind genunchii.

Așezați spatele benzilor dvs. pe carne, chiar deasupra oaselor bipului, de fiecare parte a spatelui inferior. Scuturați-vă întregul corp, sărind ușor în sus și în jos de pe genunchi. Picioarele tale rămân pe pământ. Asigurați-vă că brațele și coatele sunt complet relaxate, astfel încât greutatea lor să stea pe dosul mâinilor. Veți simți că mâinile vă masează plăcut spatele.

La fiecare săritură, expirați prin nas în rafale mici, până când expirați complet. Continuă să sară în timp ce inspiri lin. Continuați până când ați terminat opt expirații și inspirații.

=. lui. eger. .. :e   ycvrir ferr al

em r. cssage eac c_:.er. '.'Z este ateo

■ ?, yo r ^crzoc.s sycem, a" Z ver ser c

ctise f este.? ·. D cn Jin exercitiu cand : regnant.

κ' . 2L 7'7..

Deși există un nivel avansat pentru acest exercițiu, acesta nu este inclus în această carte, deoarece există un mic risc ca unii oameni să se rănească dacă îl încearcă fără îndrumarea unui instructor. Cu toate acestea, beneficiul nivelului de bază al exercițiului este considerabil și poate fi practicat în combinație cu advar. :ed niveluri cf e alte exerciții fără a cauza nicio problemă.

FFEPAPJNG FC /? ЕЛЕЕСУ

s'   '

*   '" :................ :: ; "' ' ss .

gjr: rto rr ?. .'c . rt -..:,r· ecrcУ- 'y

! ' ■ _ ·_■ ·' ' _ ··,· . ■ et: '-;.a.:rte-, 'v ■; ' ' y · c ¡raзу

t' ■ es ve ■ ··,■ ; ;;c re -e;·.: osa a :■··''■ ' ■'■ f

(ree me p otog .... o: pag. 62). neis F~~ \ ■ o·' 'sa tossirete ee ovei; ! ' cad. " c ' \sr .tss aga·te skv

; s " .'"s '' ce ' '■ ·· ect . cr

• s '■ e ' '. ' este ■ ?rf)rg je e; cning exercicdt:· ?ar -r J'"". as a ny': oeÿ acc mi:.. ..et vith ih ese mareas va recunoaște instantaneu.

TTh/rtever *"'e rtutb cfthe vc· an tient b ¿tory c^'Γ.e&шгxc.: :■■..·.· es, it is ??.owo that ¿relamo:.:: General vei¿ Fei who rt/cc d ■ <-¡n-y-,- Sot: ¿Ж j 2. ng dyt.· +y (t F ' ÍÎ-1279) deve <: pee a set of 12 rends.·.: ·■-···' jxei aises te train 'rts a y. Tl: esc e later sinip'f fied to opt — Ba G aanjlr.. ITe faci ca el arrt Iris,army we neve.:' deíeated ir -> aT. э a fost atribuit acestui antrenament.

o ±ls ¿ay, vizitatorii celebrului Templu Shaolin II: Тепал, China, vor vedea stai ..es de călugări care interpretează Ba Cuan J'n. NiorJcs theraseives esc f: :s systen: ca parte a antrenamentului lor zilnic.

Li'œ al" popular traditions in ary culture, tv tc“;p;: rt of Tose exercitions are s'· oo^ec 'n £u.7th an: 'ege"d Unii spun f...r exercitii : tpan sever·' ousa . 1. Λ'}

,τ® s contribuția :r sunt.: ; n :c„ serfs i cf simira: typ is cf exercise ¿rtrt:¿ back ¿22C yeak^ te the ¿me cf the Yao serle- I irnnis, v/hen egei..tee body ei¿et sises >

ar. ■' :necñ 1.. :r :: 'y: teck sword sa; - pentru user. :o justifică boala. The mort rece., ó evi den :e cf :rte long ' rtc .ry cf

Ше rrover' în r co este dintr-a bock de mătase "rt cero e¿ 'o. 1279, kr own. as ti c ¿ ao Ying 2C::.¿ Oi Fa rrtort ofF^ducing F^eFlcw of Cbi}. T. , și bock date fror.i (

rrtc Zesteir rtm. cyтзCy, wl¿o¿ ran fren. ¿ i - , 2 'f 2 2 the rt? 24, ar es. 'S 44 ¿"'—vii.· ¿s of a: : Otner 'n exer rise _. ositio." з vezi:.. .¿ ¿. acum J cir: er.

2k

Chi Kuífg Cu CM 'i:agi, de pe primul loc în Dao)'ing XingQi Fa.

81

82

Maestrul Lam pe poziţia a cincea.

rog ....a.?'/. C ; esose it is six roonths si" ce yc ,/ot stosved vc" fi 4 ?* yen o e ah'.e to stand in *'■ e seco / : ositi or — Ho/ir -· i Я. ' zc '** bt ast / :as " У le ; ' ' mn : - tz " o-rnr ycZ - ?.z.'”.5 e.: stane zp. Tz ei ' <·' achi.zg "t z. zztízz.ziio io gene. I" is /.. ■ et easy, te : 07 rela/ng and ..sing the î.zelino es fzr

ceni" 3'тгi··-, y.zzz" revolte nerveos System, y zti car. svotain post .tre. 1 Ic~7 este ritmul pentru a încerca următoarele trei poziții.

C .·."'■ z 7 cz · - ~ ■·': e -■ -, exerciţii. Y-ov. poate adăuga ¿acestea

te ti e ve.. 7 i/o : v/az : ■?;: exerciţii pentru genunchi şi shcnh.ers (vezi p_z. 75-27) z.. go snaight irdo them. Apoi stați câteva r...."Mit.. t Lz zositi:.:..■- .Уи3/'зео- 2J). Itonegc:. '/

irez ou czeco:1 ositizn — Ih/ing ohe Z al осп 'seep^z. 34-31) a" : zzzy acolo z:z 12 "z 1 > nzinvôes. Tiz.en z..ze t'ze remoining "zm et? zx..." to lois", 'ce n evz ρ ositi 0 ns co'vi oec ;n thés et "O ter.

|7). Ж'? /' ' et osi't'O'Z. "t. c'æ c.' '*s aote-í : sh°st exe z'ses. /ver o.tze "'eebs, sec. ; ce zze tisse sp er în nrst am4 secundă pos' 'z t' an"' ot.vt: +o ■ ? mincies in. the thlrc* noshicsi. Scop. t: vлг. s '■ o' z. ' ώ . o fe " ν'.: ρ 22 nz.i: . tesaher lo '...' ¿ zz.e 1 a loas Jis "z^a:'.'" .os. T.'.er.. fă la fel pentru fcvzth noslt'cn (vezi

foarte s.'"z..m ext ezien sed prnctitioner can o ostoin for ton g nt'.'z óo. To oi?пo, '"tz' as zs "t.'.sz ie of to toe end of Ac -Ving th E ...no..../' Z'ce v/eevo izZiti, 'soteaze ..sto x/o mino :es, and se

pe, aic/ng eventnady pentru ap et iod de cinci nzizz .oes.

C .toe ai terminat exercițiul la aay cf obezi

.01 zfz_ e, ¿ to zip si. ohe y zzo ar so as/ regs. M

mit'·, a Little slcw ν/a''ñr g.

THEWAYOrvvEEGY

Tìdd : usi .:icn, m.rЬycш arme cor ma mari, expansive

downwar' curve, iз a restai! ". regresie de la Eold'ng tbe

' . ■■ y ? : :: vci ' exercitiu;:? ir. itseíf, an : it aiso irelps t

Г ■ ■ - curgerea c iccrcaced o4 în corpul tău ar à crue it en

yc ur Tac. Tien (sec p. 42).

' î magirm*-y balleens tirai yeu leeld in pozitia a doua

te va :c cip in aceasta ene. Toc oa^oons acordă sprijin yov şi

roșu.. te i ? e tenrice in yc?r rrmsems (scc si p. 93). 3y holding

imagi: -...y ?>alis ..: etween yc..: ímgers yca cao creai? pneu sar

efect :. r .? imag'.oary strap aromtr yem ceck v/ill Imd suplimentar

s'C perite yo m arme.

PREPARINO PENTRU POST

Λ ioptați poziția Wu Chi (sec. 29), apoi îndoiți genunchii ușor ca yo? wovtd in the secon d position, coborându-vă cu aproximativ 3 cm (2in) Țineți capul, ceck-ul, trunchiul și centura pelviană în aceeași poziție relaxată și dreaptă ca în prima poziție.

Întindeți încet antebrațele ai (. n md în fața abdomenului. Ridicați și deschideți ușor mâinile și odihniți-vă ca și cum nu ar susține complet o burtă uriașă pe care ați fi di > < lăpat. Ori vă puteți imagina ținând un balon mare umflat între mâini și burtă.

CREȘTE CA UN COPAC

Beaciul tău rămâne suspect A >d J m punctul în linie cu vârfurile urechilor tale (vezi. 31).

Y(>urenlire greutate curge cloum din acest punct.

) spatele nostru rămâne întins, î< >genunchii îndoiți. Pe măsură ce vă scufundați cu aproximativ 5 cm (2 in), asigurați-vă că genunchii nu se înclină înainte dincolo de degetele de la picioare.

Îndepărtați balonul imaginar (e, burta cu vârfurile degetelor. Degetele fiecărei h md îndreptate spre genunchiul poziționat.

Imaginați-vă că la o curea rulează fi. gâtul tău jucă-ți „istii, susținându-i (vezi. 99).

Îți îndrăznești burta sau un balon mare atât de blând încât să nu existe tensiune în încheieturi sau degete. Palmele tale nu sunt întoarse brusc în sus. Ele sunt liber anglici de-a lungul arcului balonului sau burtei.

Ține-ți degetele separate suficient pentru a permite micilor bile imaginare să se odihnească între fiecare dintre degetele tale.

Maestrul lam în — a treia poziție.

CALEA ENERGIEI

The T^ee in the Harvest

Soarele de toamnă este fierbinte, airis stil. Unuri lungi de lumină solară se filtrează prin livezi și peste câmpurile aurii. Insectele mici se aruncă și plutesc în căldură.

Acesta este timpul de a auzi fructe. Copacul a fost transformat. A dus la munca răbdătoare din zilele lungi și lente ale verii. Acum e calm. Fiecare frunză și celi viu este bogat.

Han estul a început. Zgomotul travaliului străbate pământul. Pământul își dă roadele, ca o ofrandă.

Am spus, copacul a stat în singurătate, înconjurat doar de univers. Și-a făcut treaba în tăcere. Acum toate tendoanele sale stochează esența pe care a distilat-o atât de silențios din lumina soarelui și din aer.

Ramurile lui întinse sunt pline, ca niște coșuri țesute, pline cu fructe. Copacul este greu cu creșterea lui. Semințele pădurilor viitoare zac în număr nenumărat în brațele sale.

Stând în pârâu, a treia poziție

Antrenamentul Zhan Zhuang avansează în etape. Elevii progresează de la o poziție la alta într-un ritm atent. Prin urmare, ar trebui să vă deplasați în următoarea poziție numai atunci când simțiți că vă simțiți confortabil stând în poziția anterioară până la, să zicem, 20 de minute. isi construiesc incet incet rezistenta trcmcndous. Această poziție următoare te va duce la un nou nivel de rezistență.

Maestrul Lam in the

a doua pozitie

CREȘTE CA UN COPAC

PREPARINO PENTRU TH'

POZIȚIE

Imaginează-ți că stai într-un pârâu, cu curentul curgând spre tine. Întindeți genunchii și scufundați-vă aproximativ 19 cm (4in). Acum, întindeți mâinile de fiecare parte la înălțimea taliei.

Imaginați-vă că sunteți suspendat de vârful craniului și că încheieturile sunt susținute de o curea invizibilă care trece de la spatele gâtului (vezi.99).

Palmele și degetele întinse se sprijină paradei la suprafața pârâului care curge. Imaginează-ți că ții două săli, menținându-le stabile în apa curgătoare (vezi p. 99)·

Imaginează-ți că toată greutatea ta se scufundă până la tălpile picioarelor tale.

Concentrează-te pe să ții holurile neclintite în timp ce încearcă să plutească cu curentul apei curgătoare.

89

CALEA ENERGIEI

Arborele din pârâu

Ploaia de vară a spălat peisajul. Toate culorile peisajului rural sunt mai profunde decât înainte. Tufișuri întunecate, de sileni sclipesc pe câmpuri; solul este negru si umed.

Arborele se ridică pe lângă pârâul întortocheat. Stă cu brațele întinse ca în repaus, în timp ce tot ce se mișcă în jurul lui este în mișcare, ca misi.

Micul pârâu se umflă în viitură. Currenisul care se ridică în adâncurile sale sunt puternice; cercurile care se rotesc pe suprafața sa sunt opera nenumărate picături de ploaie.

Tbe Vee dă adăpost pârâului în creștere. Stă singur ca și cum ar fi o creatură pierdută în gânduri. Ramurile ei legănătoare se îndreaptă între curenții apei în mișcare și ivind.

Furtuna care și-a udat scoarța trece încet, iar lumina îndepărtată a soarelui se înclină între nori. Atmosfera este plină de nenumărate particule. Copacul așteaptă, în tăcere.

Așa cum șoimul cu aripi late plutește departe deasupra văii, nemișcat, copacul se odihnește în aer. Ramurile sale cu frunze plutesc în lumina ca niște creaturi zburătoare care se ridică din râu.

90

CREȘTE CA UN POCUL

91

TEĤ CALEA ENERGIEI

Această poziție următoare este tne mos¿ ¿axir.g so fitu. Λ uií.aes iiaecfi g-eróer < nemas ote. yoa ' tgs ar '■■ arces, c ~ d t'aerefere reçoit ca a.:. G. er eve c : ende rane e.

cinci afifar yoe nave practicea hC'.Glng ¡primul fo·; r Zoan Z' ·.'.?. '   '■ ■ s fot seme time, graeually ir creasing tfie

d. După cum este descris, veți găsi probabil că această poziție este dificil de susíaia. i'fiany of your máseles wiE baa o. certifiai :o anse so and ye .. may feel as to azplofi a. Tfioa may web stveaé pt afcsely ar.fi h agir to tt eic.bíe (vezi 'fit fatar 3). fi ont us· terase fi. 'fiai Л.з1ж .asas aa ex caaзe fot gfi'hng 'at. Useyca'r aaind o adl yoa ~ rsasdes fio relax ana. exa.er.d yon.”' er^a.mr. re t. tyca.fi titt 'toteó of ir 'fiai e: eral t ex^atnéñtn. filtm fita

toayma'yz balíceos pentru a redoce tensiunea, și d ir ' -? gir t, as befare, tb?^. A. s*:ra.n arour e. yoa.r ntck vă ajută să vă țineți încheieturile în poziție (vezi p. 99).

FRËPAR|gG FOfiTfi ó

POZIŢIE

Afundă-te la fel de adânc pe cât te descurci tu / carj - 23criì (8in) or m re – being careful noi to I extend your kr.tes over your tees. Bene ca și cum ai fi așezat, riatihér decât să mergi înainte la genunchi.

Greutatea ta se schimbă puțin în sensul lor. Veți simți imediat pulii pe mușchi sau pe partea din față a coapselor. F eathe normàlfy.

Ridică-ți brațele și întoarce-ți mâinile în afară, astfel încât spatele mâinilor să fie \ lerei cu obrajii tăi.

\

CREȘTE CA UN COPAC

Păstrați trei puncte cheie în lumina: h, i-ul capului (deasupra vârfurilor urechilor), Tan Tien și mijlocul picioarelor (vezi 31).

Imaginează-ți că încheieturile tale sunt susținute de o curea care trece în jurul gâtului.

Scufundați-vă cât mai jos posibil, aproximativ 20 cm (8in), ținând spatele drept. Puneți-vă pe o cauțiune imaginară sub fund fără a lăsa genunchii să se extindă dincolo de degetele de la picioare (vezi p. 125).

Mâinile tale deschise țin în fața feței tale un balon imaginar, umflat. Apăsați ușor spre exterior pe balon, ca și cum ar fi pentru a-l împinge departe de tine, dar nu-ți încorda mușchii. Ar trebui să-ți imaginezi că îndepărtezi balonul de tine.

Degetele tale sunt aproximativ la nivelul ochilor. Nu sunt niciodată mai sus decât capul tău.

Un al doilea balon imaginar se sprijină în arcul format de brațele, antebrațele și spatele încheieturilor tale.

IΓ JCREAüED ENETGIE

Poziția a cincea comercializează foarte mult te Eow de energie il· yo : ~ t tdy. Tu beccme Lke a bovz în momentul înainte de a elibera a-row, c~ le an a etc sau starti-tg tlocks waitmg for the crack of the sîarting pisto! ' * c ect este t' e rese,'t cf presiune et. your Chi

cil tu; : .tien generateci 1 y : e r" ? clés iti yo" legs — an eftect yc _ e?x fee wh'ie

tinand postura si dupa ce te ridici sa vii cct cf it.

Aceasta este o poziție extraordinar de solicitantă de ocupat. Încercați să nu vă aplecați înainte la waisí prea mach. Faceți treaba pentru a vă relaxa partea superioară a spatelui și bips. Nu va fi ușor la început, dar în timp vei dobândi puterea fizică și mentală de a reuși.

93

TPF VŒ ' DE ENERGIE

Arborele în vânt

Păsările întunecate au izbucnit în zbor. Se scufundă și se împrăștie în vânt. Norii înalți depărtați urmăresc umbre lungi și palide pe pământ - ziua strânsă se schimbă odată cu cerul în mișcare.

Copacul stă deschis spre cer, atins de fiecare mișcare a aerului. Vântul care acționează se învârte în jurul frunzelor sale. Ramurile lui se scutură pe cer.

Rafalele își urmăresc modelele de zbor în iarbă. Tulpinile lemnoase ale puieților se leagănă și se răsucesc. Tufele mici flutură ca niște baghete subțiri în mâinile copiilor.

Copacul stă de pază, cu membrele sale puternice întinse spre vânt. Rădăcinile sale sunt fin în pământ, trunchiul său este calm. Este un loc de adăpost și se menține bine.

uite! Arborele de sileni a adunat cursul vântului. Plutește pe loc ca lemnul pe valuri.

94

CREȘTE/NG CA Λ ARABE

95

CALEA ENERGIEI

SFATURI PRACTICE

Mai sunt două puncte de suportat în ir ind: în primul rând, puteți face cercul complet cu ochii închiși. Ochii tăi închiși și muzica scft vor ajuta foarte mult relaxarea prin acest exercițiu intens. În al doilea rând, rețineți că, pe măsură ce coborâți în pozițiile a doua și a cincea, brațele dvs. se ridică de fapt în poziții mai înalte și că, pe măsură ce începeți să vă ridicați în pozițiile a doua și a treia, revenind în prima poziție, brațele se deplasează în pozitii inferioare.

Începeți în prima poziție - Wu Chi (vezi 29). Apoi treceți treptat prin celelalte patru poziții din secvența afișată pe pagina de față.

Când începeți acest exercițiu, îndrăznește prima poziție timp de două minute, apoi a doua poziție timp de cinci minute și apoi acordă două minute pentru fiecare dintre celelalte poziții, terminând cu două minute în prima poziție.

După ce ați atins acest standard, continuați să petreceți cinci minute în fiecare dintre poziții, terminând pe prima poziție. Acest lucru va dura o jumătate de oră în total.

Prima poziție

(

Poziția Secanti

j

eu

Fifto Posmún

Poziția a treia

7Oi J, Poziție

^Y ENERGIEI

Sf'. ,: eu o cfZxt. h.:. _.í.o.¿ ... ..¿,..y war.tx ..c.tw a... despre strigătul de la practica, ard vhere it wi.1 take them. „Sunt aceste exerciții ale lui ary ree?” „Ah:. mă înțepă?” în Orient, ff ' :'ef' ts r est T.-ce d rr nome'a* ? încredere în. stăpânul lor. Tèey cunosc mai bine +har io ouesho^ metodele u 1obișnuite ale profesorului lor. În

T7est, această tradiție de învățare este în mare măsură cunoscută.

r ray tr dinainte bele io dau p.tst a simpiihe<Hexpla.nation of what nappent as ycu stane' 'n ti:.ese p traitions. După cum se explică în Citar ter 2, Tan Tien este punctul central al rețelei Chi din corpul tău. Funcţionează Idre un reset zoir. Când yen practică Tan Ten è'•ca'bñ.g, re Ch; that yc : respira ir. coboară în această zonă. '7r en che ¿reservoir este Chi i : acţionează The ap ...лор, trimiţând din ce în ce mai mult tu' irto un circuit aro şi corpul tău. Curge de la Tan Tien în jos șic ::r picioare până la picioarele tale, apoi înapoi prin corp până la ycs.r anr 5, de-a lungul brațelor până la mâini și apoi înapoi aloe, tu... ești. 3 și. urcă-te până la cap. De acolo the circuii returos to ti.e powerho ree cf the Tan Tien.

Pozițiile Than Ch.ueng sporesc această vacă. P.aising şi

exreпг ' ·*' yo- · arme redames construite pe *organele tale interne

a: a ■.rd..ces 'me Tu ':г câteva irto mâinile tale a^d apoi până la tine

cap. Σ ezm'iar-ți piciorul||reaiiy ir creses the c.rassure of the Chi revenind în fața picioarelor tale. ЛI1 pozițiile Zhan Zhuang în acest cârlig, iar utilizarea cf imaginar

b ah cens si. Capcanele pentru sprijin, sunt proiectate cu grijă pentru a dezvolta și ajusta fluxul de Chi de-a lungul acestui circuit.

Imaginați-vă că o curea vă trece de la gât la încheieturi, susținându-le și încurajând fluxul de Chi.

Țineți cu vârful degetelor balonul pentru burtă, ori mare, imaginar, atât de ușor încât să nu existe tensiune în încheieturi sau degete.

9T

CREȘTE CA UN COPAC

Încheieturile tale sunt susținute de o curea imaginară care rulează în jurul gâtului tău. Acest lucru reduce tensiunea în brațe și încheieturi, și astfel t)rei. > întâmpină blocaje în circulația Chi-ului tău.

Două săli plutesc pe suprafața unui pârâu care curge. Tu ■ rămâi nemişcat, stabilindu-i. Brațele tale întinse

încurajează fluxul de Chi în a. ms si cap.

eu

Boiul tău se scufundă astfel încât picioarele și viței tăi ajung în pământul albiei pârâului și prind rădăcini. Coborând corpul, creșteți presiunea Chi-ului care se ridică din picioare.

Imaginează-ți că încheieturile tale sunt susținute de o curea care trece în jurul gâtului tău.

Imaginați-vă că apăsați un balon de pe față cu mâinile. Acest lucru deschide spațiul de sub brațe, permițând fluxul liber al lui Chi.

Scufundați-vă cât mai jos posibil, aruncându-vă adânc în balonul de sub butoni pentru sprijin.

99

102

Maestrul Lam pe poziţia a noua.

A t:. ?e 22:^ 2Г2Г ces grc vt¿. a__ o æi. ï Tew iepe ¿_c :v cvety year. T'z 33 zzz^r I2- --- 2" ¿ueir t'ys. Truuks și ramurile beccute ¿bichen T^e rădăcini, de asemenea, se îngroașă și ¿ergoteo. Zhan Zhsnug tmir¿¿y wid afso afectează ah. părți a ta ¿ oty. Tbrs este 222 :.y din cauza ¿he efncï de ¿he mereased fow cf Chi prin tb e netwoik of méridiens, partty becau.se c'"''e streng^her 'ng cf your car': '.]evasculare şi Sisteme nervoase, şi nu numai pentru că cf ¿'re este: . ?.cdfcr varions musculare g os: ¿3. Z...an Zs. :.?.n~ Sistemul ajută yeni. to exter.d the f.ow cf yco.r energy; it airns to fution yor.r whe.'.e oe;~o into a powerfol, balancée. Câmp de forță.

Pozițiile în. acest chanter ajută la extinderea fluxului de Cbê ducs yn yowr exireir.mes. Sunt foarte tari. la sassaie. pentru longue iods ¿x. exercițiile din capitolele 1 și 5. Eues cises sta.. : a antrena yen pentru a fi compozitor și staouary în timp ce star, oing wis: greutatea ta s-a mutat pe cne sic" e. The rit.. :h pos'Tt :. ., a: T..e e.:: f rf .ne z. ar:er, ^on-'sesyc's: rentre ofym ris/ fr:Ther :o ct..e s'f e, cu greutatea ta înrădăcinată oc a sitw'e feet.

T o ¿.T', c :"'ewp : *:el exer:sises în acest încărcător ne bave beco::: eh: ...yr roí7cien*: la menținerea pozițiilor ondined în Char "ers 1 ?. n" f. Λλου are advised "o attempi them ordy under tb.e str;emisión oft n^ahned instructor.

irT'aZy, ycu poate avea ¿ThcsTiy kee^ing stih în oricare dintre aceste pcsiCsr.s chiar și blană un minut cr doi. Adică n?.tv.ra2. Huid fiecare n ¿sihsn fsr cât timp da: sa" fiecare "ime și încet bviid up te lsn~er norie ds ca da...: b of.ya¿; ¿sts a tise straín. Amintiți-vă că yen a_ e goowinu din interior — și triat necesită timp!

T* eh est wa'^ to a<' J :hese r tw pesittes.s to· ycs:.r ^han Zhuang tr?¿;''v.^ 'o te ímoure t rem. la sfârşitul exerciţiului tău de bază. ror exampie, stano for 2f mi.:..otes in the second l'os::·::: -ho.sino the hahsor. a::.r t's.en ad:' m/o nunutes ofany r ' :~v : mhr~ed. ho ibis chau'er. Ea. bs'Td de acolo.

TlIEWWOFFYPnGY

Titis osition tuilds pe ceea ce am învățat deja. Având în vedere abilitățile dezvoltate în primele cinci poziții, în care variația este șic: în poziția brațelor tale, acum va progresa în ceea ce privește aügnæent-ul tău.— mai jos corp. poziție, ca și tine.' wiii see, ;s an ad?r alion of the second to five positions. În cazul cadi, yo sîiift yoe r weight first on to turn left 1 tg, Lien your ri< .. Aceasta înseamnă că t ai y ou move mrovg.i opt poziții în aii. „Îndreptați-vă greutatea în fiecare poziție, îndreptați-vă pentru a muri la stânga și găina la dreapta. Stați întotdeauna același timp pe părțile stângi și rigide.

1 Începeți stând în poziția Wu Chi (vezi 29). Relaxează-te complet. Apoi îndoiți-vă ușor picioarele, coborându-vă cu cel mult 5 t m (2 in). Arcați-vă brațele până la a doua poziție - Ținerea balonului (vezi pp. 34-35) 1 '·' și o ut uppt'ì corpul deveni lipsit de greutate.

'!

7\

2 лт. mută încet „întreaga noastră greutate pe piciorul tău stâng.

Uitați complet pătuțul de piciorul drept. E pur și simplu acolo, așa cum . ivas înainte, dar mitici și greutatea ta sunt în întregime în piciorul stâng. Imagina

că fesa ta stângă este

sprijinit de un imens balon de sprijin în g sub el și luând

greutatea acestuia.

Țineți poziția pentru un minut sau tiro. Nu mișcați.

■' //

î

3 Ncxt timp γοη pus

întreaga greutate pe piciorul drept. i

i

eu

Varianta ext six. з sau acest poskior. sunt obținute pe măsură ce îți plasezi mâinile în fiecare dintre pozițiile ulterioare ale Zhan Zhuang: Ținerea ta sau r t Jelly (poziția a treia), Standing in the Stream (poziția a patra) și Ținând balonul în fața feței (poziția a cincea). Faceți fiecare, mai întâi așezându-vă greutatea fiali pe piciorul stâng și următoarea dată pe piciorul drept.

SFATURI PRACTICE

Nu vă scufundați mai puțin de 5 cm (2 in) în oricare dintre pozițiile de înclinare când vă puneți greutatea pe un picior. Concentrează-te doar să stai neclintit și neclintit pe un picior și să elimini orice tensiune

din restul corpului tău. Consultați diagramele de pe pagini

35 și 98 până la 99 pentru fiecare poziție, pentru a vă asigura că toate detaliile pentru aranjarea corectă a mâinilor, brațelor, umerilor, gâtului și

capul este proaspăt în mintea ta. Asigurați-vă că observați toate aceste puncte în timp ce țineți pozițiile cu greutatea pe un picior. Criderul în care lucrezi prin poziții este lipsit de importanță.

106

RĂDĂCINI ŞI RAMURI

107

CALEA ENERGIEI

108

Maestrul Lam pe pozitia a sasea.

RĂDĂCINI ŞI RAMURI

1. Stați în oricare dintre pozițiile ¿han Zhuang pe care le doriți. A doua poziție - Holding tbeBalloon - este cel mai frecvent aleasă. Distribuiți-vă greutatea în mod egal peste ambele picioare.

2. În timp ce stai în picioare, ridică-ți greutatea înainte pe holurile picioarelor tale. Bebelele tale ar trebui să se ridice ușor, astfel încât să poți glisa doar o bucată de hârtie sub ele. Stați cu toată greutatea în acea poziție.

eu

3. După un minut sau două, leagă-te încet înapoi Lasă-ți greutatea să curgă în jos. Aplecați-vă înapoi aproape până la punctul de a vă pierde echilibrul și folosiți-vă degetele de la picioare pentru a prinde podeaua sau branțurile pantofilor pentru a nu vă decolora. Acum stai pe o cauțiune imaginară pe plajă în spatele tău. Coborâți-vă cât mai mult posibil, ca și cum ar fi așezat pe un scaun. Ține-ți genunchii direct deasupra vârfurilor degetelor de la picioare. 93)·

1. Greutate peste degetul mijlociu cj picioarele tale.

2. Greutate pe balturile picioarelor.

3. Greutatea pe j'our beels.

109

CALEA ENERGIEI

Bambusul poartă greutatea

Jnepenii din templu au stat de mulți ani și nenumărați călători s-au odihnit la umbra lor. Acum îmbătrânesc. Ramurile lor încep să cadă și să se rupă.

În apropiere, un stejar puternic zăce căzut în pădure: un secol de creștere smuls dintr-o clipă bruscă, ca o crenguță.

Dincolo de copaci se înalță bambuși tali. Ca macarele zburătoare, ele stau în repaus. Un picior gingaș îi susține imperturbabil între ierburi și cerul liber.

La începutul primăverii, soarele curge prin frunzele lor subțiri verzi. Lăstarii tineri se întind în sus spre luminozitatea deasupra capului. Părinții lor flutură în lumina soarelui mult deasupra

Sunetul colțurilor vântului din pădure. De parcă ar fi o mie de mâini legănate, frunzele de pe toate arborele se întorc încet în aer.

Sub lăstarii săi înclinați, tulpina bambusului este ușor curbată. Este nevoie de forța tuturor elementelor - rezistente, înrădăcinate, calme.

Asemenea copacilor care se sparg si cad, tulpina ei este doar o scobitura, nu mai mult. Puterea lui este în golul lui.

Beg'r -У <d..d: y ò:..c a șaptea poziție pentru a termina ccsiard^g în a doua poziție – Ținând balonul (vezi p. 35), și gradul: „y ircrease the fce yor al .peate to the rew position to ce sau wzo r± ites. Ai t'*.e sfârşitul exerciţiului rupt înapoi siowly la Chling tue da' non, cher, gendy inferior yovr artns şi termină în poziţia ' ,7υ Chi (vezi ρ. 29).

xá tosi esti relaxat: resi cornfortaldy pe . baloane care si” ". port te.

.e imaginar

PREPARINO PENTRU POZIȚIA

Adoptă a doua poziție

– Ținând balonul (vezi p. 35). Asigură-te că gâtul și umerii tăi sunt înțepate și că există spațiu pentru a ține mici balisuri imaginare între echipele tale.

1. Acum întoarce-ți bipsul și trunchiul în sus spre dreapta. Lăsați călcâiul drept să se ridice ușor de pe sol (ca și cum ar face loc pentru un pendi), dar păstrați-vă degetele drepte ușor în contact cu solul: se întorc cu tine pe măsură ce te miști.

}< .tir greutatea unii începe să se schimbe naUu ally pe piciorul tău stâng. Am parcurs 45 de grade spre dreapta. Lasă-ți capul și ochii să se întoarcă cu trunchiul tău.

feem. Imaginați-vă că există baloane sub axile și coate, între coapse și sub fund, susținându-vă greutatea.

i

Țineți toată greutatea în această poziție pe piciorul stâng, timp de unul sau două minute, fără să vă mișcați (vezi loft).

2 Ar trebui să exersați, de asemenea, poziția ibis pe partea < corespunzătoare, cu greutatea pe piciorul drept (vezi dreapta).

112

RĂDĂCINI DE NIsip

e У' 'ee Groz7s la G e S iФ2

Este toamna la munte. Copacii cu frunze late sunt goi. Masele palide cresc lângă stânci. Pe vârfurile îndepărtate, vânturile ridică penuri de zăpadă.

Am on g stâncile afectate de vreme, un pin solitar stă în vânt. Spatele e pe partea de munte. Ramurile ale lui se întorc spre vale, ca brațele în jurul pârâielor de aer care se ridică.

Pinul știe că înghețul vine pe măsură ce înghețul vine înainte. Acolo unde florile mici de pin au înflorit primăvara, acum s-au format conuri în jurul semințelor.

Va dura ani înainte ca semințele de pin să se coacă. Nu este nimic de făcut. Copacul crește ca un foresi. Privește în afară de pe coasta muntelui, un părinte care așteaptă o naștere.

Maestrul Lam pe pozitia a saptea.

113

CALEA ENERGIEI

li s /.osi ;). C| c.:.:, e c e . :¿.   ·... g mori of your

greutatea este mult crescută. Este nevoie de mult timp pentru a construi forța, echilibrul și rezistența necesare pentru a susține postul.

Do/: 't try to get aro· nd ■ ysnal ? : í.:: obstacolele entale — ' '.Mai persistă, în mod constant ești atent la poziția ta și spune-ți mușchilor să se relaxeze.

7. Începeți, stați în poziția a șaptea — Ținând balonul pe o parte (vezi 112), cu greutatea pe piciorul stâng. Îndoiți ușor genunchiul stâng și coborâți-vă cu încă 5 cm (2 inchi).

2. Пеп, păstrându-ți greutatea

înrădăcinat în yc mr piciorul stâng, extinde-ți atitudinea b\ mișcându-ți "i ghtfootforward un pas mic - ahc>ut jumătate din lungimea

)·< mrfoot. Tum astfel încât dvs

fi ofitces la 90 de grade la

dreapta. Menține micul

si -... intre pamant

și călcâiul tău drept. Relaxați orice tensiune din piciorul drept.

3- Puneți mâna dreaptă în poziția Standing în

Flux (pag. 89): palma dreapta la

nivelul taliei, cu fața la pământ:

Maestrul Lam pe pozitia a opta

degetele îndreptate în direcția dispozitivului dvs. Ridicați mâna stângă în poziția de ținere a balonului în fața feței (vezi p. 92). Palma stângă este orientată spre exterior în aceeași direcție în care este îndreptată piciorul stâng. Ochii tăi privesc drept înainte, dincolo de piciorul și mâna dreaptă.)'

4. De asemenea, ar trebui să efectuați acest exercițiu cu greutatea pe cealaltă parte (vezi stânga). Urmați instrucțiunile de mai sus, inversându-le pentru a vă pune greutatea pe piciorul drept.

The T^ee Svnds Out its Roots

Copacul crește într-o curte. Lumina soarelui dimineața devreme aruncă o privire asupra pietrelor și plăcilor de porțelan. Tufișurile dintre stânci sunt ude de rouă.

Pereții de piatră înconjoară curtea din toate părțile. Copacul și tot ceea ce crește în interior nu se mișcă, ținuți ca niște prizonieri impunători în locurile lor. Păsările mici se mișcă de-a lungul ramurilor și dispar.

Tăcerea și liniștea maschează munca persistentă a copacului. Stă lângă piatră, nemișcat, dar sub pământ rădăcinile ei caută pământ nou.

Lucrarea este ascunsă, delicată. Micile fire de păr rădăcină ajung în întuneric. Vârful fraged al fiecărui filament se întinde spre exterior în pământ.

În curând vor veni grădinarii să îngrijească iasomia și biacintul. Ziua va aduce sunetele multor vizitatori. Acum, în orele de pregătire ale zorilor, grădina stă singură.

Arborele care se răspândește se sparge de zid. Asemeni micilor picături de ploaie care se scurg prin stânci, rădăcinile sale răbdătoare sunt plictisitoare prin piatră. Mortarul stratificat se desparte și crăpă, în timp ce deasupra capului o mie de frunze se strecoară, sileni în lumină.

116

RĂDĂCINI ANDF.R \NCHES

CALEA ENERGIEI

T' ;s ... ?: a; zaneed s'-'a .reps oí Zhan Zhu.ang

tra ' mare nrescrPcd · ìbis cârlig. Γ o пo' attempi it urti! esti cor · fortswith -.he n -evious 'Osbio''· s. 7'' nu are rost. sfair ·"·'p por r ruseles and exhaustirg youvrself by trying ol ì £■?<.. i'dvancec exercices wirê oui navi....g carecaby laid :he internai bren te tier s. Tb.ere is an advanced trece la această ultimă poziție (vezi pagina de față); aceasta va ₽/ crește în mod alimentar beneficiul: e poziția sistemului tău energetic.

FREPAÏUNG ¡FCR THE

POZIŢIE

Relaxează-te bine înainte de a începe. Asumați a doua poziție — Ținerea balonului (vezi p. 35). Coborâți-vă cu 5 cm (2rn). Mutați încet întreaga greutate pe piciorul stâng.

Ridică-ți araiul drept și piciorul drept împreună, ca și cum un șir invizibil umed s-ar fi întins între ele. Ridicați genunchiul drept la nivelul taliei și palma dreaptă la nivelul umărului, cu fața în jos. Piciorul nostru ar trebui să paratici la podea. La ora santierului, coborâți mâna stângă la nivelul taliei, palma paras la sol.

Întoarceți-vă capul la stânga, astfel încât ochii să se uite de-a lungul diagonalei stângi. Completați poziția strângând ferm solul cu degetele de la picioare.

RIÌPEAT EXERCIȚIUL De bis exercițiu și pe partea cealaltă, stând Irmiy < piciorul ri;bt și ridicând brațul și piciorul stâng.

1

RĂDĂCINI ŞI RAMURI

^E ETAPA A DOUA

Atunci când vă puteți menține această poziție fără a vă pierde echilibrul, puteți crește beneficiul exercițiului de luare a instrucțiunilor prezentate mai jos.

Pe măsură ce ridici piciorul și ,~

mână, întinde-ți degetele de la picioare 9 L v

în sus cât poți și \\

întoarce-ți palma în afară și în sus, spre cer. Întoarce-ți mâna inferioară spre exterior, ca și cum te-ai îndepărta de corp.

Brațul și piciorul tău ridicat sunt atrași în sus, spre ceruri. Mâna ta inferioară

și picioarele sunt atrase în jos, spre pământ.

RELAXĂȚI-VĂ ȘI PEPEA T Nu puteți sta în această poziție ad van sec pentru foarte multă lcrg --protabil mai puțin de un minut pentru a începe, cu până la câteva mi-sutes pe parcursul multor luni de practică. Relaxați-vă înapoi la prima etapă (vezi stânga), palmele

si lòot paratici la pamant. Apoi extindeți agata în poziția avansată. Completați acest ciclu de mai multe ori. Apoi odihniți-vă în poziția tLird — Ținându-vă burta (vezi p. 85) timp de unul sau două minute.

Copacul crește din stâncă

Noaptea cedează încet zilei. Ceața se ridică de pe coasta muntelui Pădurile sunt sileni, așteaptă zorii.

Deasupra lor este faţa stâncii, care se ridică deasupra capului. În sus de stâncă, un copac puternic crește pe piatră. Rădăcinile sale, asemănătoare cu coiI giganți de rope, se întind peste marginea munților și în jos pe filoanele stâncii.

Prima lumină a zilei începe să încălzească aerul dimineții. Bataia verii va fi in curand plina. Toată ziua, copacul trebuie să suporte toată forța suriului, ramurile sale arcuindu-se spre exterior pe cer.

Mai jos se întind pădurile și râul de munte. Pe kilometri, dealurile se ridică în rânduri și apoi văile bogate în sate și câmpuri.

De parcă ramurile sale ar fi protejat toate ființele bilisului, copacul stă ca un inel, senin și neînfricat pe stâncă. Primele raze de soare au ajuns la ramurile de sus. Brațele sale întinse se întind spre lumină. Este o slăbire care își trage puterea din izvoare secrete și se sprijină pe piatră.

~ ycat o+7t.mtao;c cmc mg - áte foct nouă poziții — yc'., 'my for tma'ty te m; m te r ' -yrer star ± Te r.iany West ere pece ' e, un an ntay sound a 1 ong time, bt if youv v"C. erotema tha* r reforino' eh.r.epe and ^rcntb time, yc : will Itene the ? ir... re to eoo: tir .ep ractising. mm' ber dot yc i *e foam.ing row to reabgn — ar7 ever. replace — serre offer more diotomec '-' dice· mted energy pareras de yettr lifo. That sort cf radiai. change camoot '.re ancomp iished peste noapte.

Cner yerno fret an de trainine tu cboiud bave beco tintind t? pi" mise star¿.ir g evety cay. Tool bave been t rrfoir.g vp a coni .m.ed.. esporre la. your a oc.y. Trai taises tinse am m ist he are ratee aver/ day to become automată.к wcuid not bave

b eer co : p if, a: tre L errirg, yc . taf hm1 drys wb.en y cu

re. si óor' t :ed to pive op. £ 7 maybe ty end citte test year (or over. tire secerei ' yen will bave fmrd. tbat ap er' od of 7ban Z ■ ■'< : <■ exrr".acestea bas b eccttt.eat „g_:'er oat. : cryc: :td^/iy ire. Fxer i^cг ^e d'ys yen ьaтгe foarte Cold time to spare, always malte l'':r. tc ■■■' ever ci ^e'fe dro. es : : „ exerciții sta trg — this be tr.l t.rt o ics ; sun. No roatter hew si .or: a time yot. spend , yc" p.^i.. ' r'te black, ep . or ° ss evo..y dty, g~o rdog c^tle cy li èie, lite to oree wtose growtr. acest imperceptibil.

1 Jcw io trei ti— și pentru a lărgi yerr cevempmerr oy exersing

tep o'^'cro co yco my ti, aз v/eij ?.s io-epcrver coyout oody. In Ci1 tet 7. pentru tine?'- 'oc ow to beg.·." to taste'. yoo.t miad. Tte ezekCtces 7. ót.to oWt :et teaca us ho n to· focus your erergy, so go. ot „astng yc tr me... r... stamina. 7'.' si eu., et : exercitii za' ced c m este 234 io 13d tara ycc. cn io a nevz 'evel cf avzareness -y- m...eoee.cr.r.tm..3tt.t.7 o vremea: esers7've to foeflowcf

et e_ - m o 7.. '.tm óe yc .. : body a te. ir trei ■ c ' t1 in jur. închide.

”л"- ■ - ■ - r c.wct'oe ali oferit pentru exercițiul ','owf.rg

c - gmm I ri of t'r err 'theo wa"ì to do, and ft it (sau training; i” t f- ee” m :... t: a' Tra" 7t..o.angrraeticesession, .

: :■ r ■: to' re ci^e".'foit. tbe exercitiu.

V'V'OFENERGY

Г - - - un U

Uní'1, acum yot .'...ave been u3íú¿ yo*. ' í:'..ЇΓί·ύι ÎG nCip .Glu .ÍILiJCjCS a" d ".crvoas Sistemul se relaxează în timp ce plasează yo. r muschii sub ir creas: stres. Exercițiul Tais te duce

într-o nouă direcție - ajută la concentrarea pieptenului. energia inedită a corpului și a corpului tău.

ETAPA DE PREGĂTIRE Adoptă a doua poziție – Ținerea balonului (vezi P 35). După ce ați parcurs exercițiile de bază de respirație și relaxare pentru a vă asigura că sistemul dumneavoastră este calm și centrat (vezi pp. 44-47), aplicați-vă mintea într-un mod diferit.

Timp de 10 până la 15 minute stați în liniște, permițându-vă să vă relaxați complet. Țineți balonul imaginar în îmbrățișarea brațelor voastre curbate.

Rețineți că imaginați-vă că balonul se umple încet cu apă. Kî ep ținând balonul în timp ce filis și devine mai beavier. Simțiți greutatea volumului de apă în creștere, dar nu mișcați un mușchi. Dacă începi

pentru a vă încorda, folosiți-vă mintea pentru a spune mușchilor să se relaxeze. V ben balonul este plin, continuați să stați în tăcere, ținând ușor balonul pe loc. Cu siguranță veți face diferența creată de exercițiul mental. Verificați dacă există tensiune în mușchi.

124

A MERGE DINCOLO DE

ìtìcCaìCca io t Aracene

•"««y cp/v» yi'-jh?v<n V7'irr>'<№

ir. the /Au Ch* ocsi';oc.. (vezi p. 29). Y-

eu arc. :.ev ycr te use te vital'"7 - ryc . exî ren.e pLysical disconfort.

PTEPARA^OI. -ETAPĂ

Ahcr stând în poziția T7u Chi timp de câteva minute, гж irto a...'.'/ c ae of de other Zhan 21 sound rosirions.

ψτοτη poziția pe care ați ales-o! ,, se scufundă, Vemembering net pentru a vă lăsa k ·. - Vino pentru a trece peste degetele de la picioare. După câteva minute, vei găsi că poți să „șezi” și să-l faci.

eu

eu

RELAXAȚI-VĂ

După 10 sau 15 mini-es. asigurați-vă că sunteți relaxat de la vârful capului până la tălpile picioarelor. Acest lucru va fi dificil, din cauza cererii pe care o puneți pe picioarele voastre în poziția joasă. Nou este timpul pentru un „duș”.

HOT SHOv||iP

Imaginează-ți, fără să te miști, că stai sub un duș fierbinte. Apa aburindă se revarsă peste tine. Pe măsură ce curge peste corpul tău și se îndepărtează, îți spală greutatea și tensiunea cu ea. LA masina ta. Simțiți-vă că fluxul minunat care vă curge pe cap, pe trunchi, pe brațe și pe picioare. Stai în ea, stai liber, nu te mișca.

ȚINEȚI POZIȚIA TEE Pe măsură ce țineți poziția s-ului, este posibil să o faceți și ca piciorul dvs. Aseles să continue să se străine. Probabil că și tu vei fi transpirat. Acum este timpul pentru un „duș de coid”.

COLD SHO7BR

Aici intervine din nou puterea extra-orciniară a minții tale. Imaginează-ți că stai nemișcat sub un torent de apă coidă. Te bate, revarsand peste fiecare centimetru din carnea ta. Toate senzațiile tale sunt brusc transformate de goana acestui duș coid. Stai în ea, stai liber și încearcă să ții această poziție pentru câteva minute.

POZIȚIA DE ÎNCHIDERE

Ridică-te încet și coboară cu grijă brațele. Stați în poziția Wu Chi timp de un minut sau două. Scuturați-vă brațele și picioarele și simțiți-o pe Towly.

125

TEE WAY DE ENERGIE

Γ'-.Γ?”· - · " ■ · -

T''.£ f ?.c"c■ ?f yo : 7 hod'^ rcacb.cs un nou nivel cu exerciţii tlaese. 'to e effecí o 70·.e ífterna' e^er^y iwnaaawn^· FTc „T yee will begto to to; derstarr τ/hy A has t een so esserzial to worb systemadcally ihrctyh *he pree. s stages of your Zhan ZTuahg tair:~g in ctoer to »eacè peie t.

PRESIUNEA PUNCITĂ

Stai în a doua poziție – E i idi:..g Bailoon (vezi p. 35) După yc 'eei comfortaf 'e în această poziție, mtoe s. Degetele sunt ținute deschise, astfel încât să vă puteți imagina ținând bile mici sau m?rt le între ele.

Imaginați-vă că balonul presează spre exterior sau. greutățile tale, de parcă ai încerca să scapi

i. cm îmbrățișarea ta. Acum folosește-ți mintea pentru a-ți menține mâinile pe loc, rezistând la apăsarea aripii fetei înainte de bai'oon. Încordați net.

Acum balonul încearcă să-l împingă pe O'H în sensul opus, pentru a-ți rupe pieptul. Folosește puterea mtod-ului tău pentru a permite pieptului să-ți hola ЪаЯооп pe loc.

Acum eu. Balonul se pune la strâns, împotriva forcamii și a cotului. Din nou, mintea ta o împiedică de la evadare, de exemplu. Îți încearcă foreariii stângi și eiL ow Mintea ta o oprește dincolo de arra.

Balonul încearcă să scape; e sus « ard. Mintea ta este sud dei: iiy prezent în degetele tale și hc'.ds-o în loc. Balonul încearcă să scape în jos. Degetele tale mici o împiedică.

Acum haloonul încearcă să scape în 11 diferit și opus :. et tions la „oe 'ame time eveпЛшiIIy trying :o break oui of your ernbt as expt mding outwa, d simultan în toate şase erecţii. 1 ( )tir mina trebuie să lucreze neîncetat pentru a menține oalaonul pe loc.

A MERGE DINCOLO DE

-y ynr y C F ДаСЬт!?Гp N : vă imaginați că yeni sunt smrourmed oy magnete care geti+ly aitaci brațele și torco în diferite puncte. Două antraci spatele trăgării tale ¿Lora sî'ÿ.cy spre oetward. Două atti acționează elbovz-urile tale, desenându-le. de fiecare parte. C.:..e exels apuli sau '.he miette cf your back (vezi t elow). Forța de

Aceste mngnets nu sunt la fel de puternice ca forța de expansiune a cauțiunii pe care încercați să-l mențineți, dar puteți simți în mintea voastră pulì pe care o exercită.

Nu-ți lăsa mintea să se odihnească. Simțiți mișcarea și presiunea constantă a balonului; simte cel blând

p- li ai magneților. În exterior, nimic nu se mișcă. Fiecare lucru se petrece în tine.

Aplecați-vă pe călcâie timp de un minut sau două - sau mai mult dacă puteți - și coborâți fundul, prindeți podeaua cu degetele de la picioare pentru a nu cădea înapoi.

Í

Când ține această poziție extremă și mintea ta este pe deplin angajată de balonul care scapă, imaginează-ți că călcâiele tale se extind în jos cu forță maximă în centrul pământului. Vârful capului tău este tras în sus în același timp în .ritm. Ești suspendat, între ritm și pământ.

Spatele tău este tras înapoi de o forță infinit de îndepărtată și puternică. Tot ceea ce te emotioneaza frani sa fii sut Mckward este o forta egala care iti trage spatele mainilor; ținându-te pe loc.

.FOCUS YOUk iлa-JD Pleacă-ți mintea complet concentrată asupra acestor forțe. Nu te mișca. Nici un muşchi nu ar trebui. e tensionat. Sunteți ținut în strânsoarea puterii 1 pentru-es, dar Ulte un copac sunteți neclintit.

Este posibil să puteți menține această poziție pentru câteva minute, dar acestea pot trece surprinzător de rău, deoarece simțul

dumneavoastră normal al timpului poate fi distorsionat în timpul acestui exercițiu.

Тж o · '■. .. eidect de· c ζ,. '".'.'.ty exerciții” decnxbed în Capitolul 2 și T: e ЕгЕэсп Fi'is cu F/ater, și А Hot Shower, A Co'.' Duş, wbí bave a. eady show ycc. ¿he ir.dicpensa¿'.e rol cf toe nx" . oe E ¿ar L¿ 'Og System. !rpocñ ble taue acvice cían i ss:. : stor b tfore ad zanci- g :o această etapă următoare. E o noi attemp : :his leve'. „rdess yc ; í ce ab'e să stai comfcrtably în cele nouă posteri Evas Zhuang pentru ;■ ε perioada de timp recomandată.

Acesta este un extraot di · ari.'.y ir tense exer sise. Pulsul și bătăile corpului tău vor fi „oct vp, beò yc orbe eath.ing wiE remali” calm and c'eep. ...sid e yc b oc /, a viole:: :   :.nd drstorm "vii.. e under

vzay, t " you will1.. < : : ear cairn anf vnoving. Euiid up trepty, woen ene c două seturi de n úseles în fiecare sesiune de antrenament.

TIMPUL ȘI EL.X

Adoptă a doua poziție – Ținând balonul (vezi

p. 35). Țineți Jt timp de 15 minute

și relaxează-te între corpul tău și minò (vezi capitolul 2). Folosește-ți mintea pentru a încorda și a relaxa în mod sistematic anumite grupe musculare.

relaxează-le. Пеп fă la fel

cu mușchiul gambei drepte. Continuați cu mușchiul coapsei stângi, apoi mușchiului coapsei drepte și mușchiul din fesa stângă. În cele din urmă, încordați mușchiul fesei drepte.

Acum tensionați grupurile mai mari de mușchi de 30 de ori fiecare. Mai întâi încordați întregul picior stâng și fesele și relaxați-vă. Apoi faceți același lucru pentru piciorul drept și fesa.

Începeți cu mușchiul gambei stângi. Încordează-l. Relaxează-te. Fă asta de 30 de ori. Nu mișcați alți mușchi. Daca se misca,

Mișcă-ți apoi brațele. Încordează-ți mâna stângă, atunci

mâna ta dreaptă, antebrațul stâng, antebrațul drept, brațul superior stâng și dreapta

braț, de 30 de ori fiecare.

Apoi încordați și relaxați întregul braț stâng și apoi brațul drept de 30 de ori fiecare.

Terminați prin a încorda ambele picioare și fese împreună de 30 de ori, apoi ambele brațe și mâinile de 30 de ori, apoi brațele și picioarele de 30 de ori.

Nu vă încordați trunchiul sau gâtul.

CALEA ENERGIEI

T'"'.e Y Yc'N ~ ежи. nise assumes tb?.t yo'' ьяve m^naged. Ό регът tf".e iritiul mental relaxmior exerciții cfescrise în Скае 1er 2. ' tabes yon beyon.d convențional. thiti. ring, şi urmăreşte realizarea unui : erfectly qu'escen: rrind. Conmoția interioară și activitatea поізу din mintea ta (tVe uoo?' ctreaam. cf amintiri, dialog interior, anume anxietate mentală) este stniec τη:. your mino hecom.es extraordinari?/ sensitive and alert. P.eacning această etapă este o cf t * bardeet àuge fer a:.y om td do. Îți schimbi comportamentul fundamental al minții: voi fi absolut absolut/ nimic.

ETAPA EREP DATION

Începeți prin a sta într-una dintre cele 7 poziții Zhan. La început, mi-a fost cel mai ușor să adopti prima poziție cr secoi d. Probabil că veți găsi t" adică a doua poziție - ținând Fdloon (vezi p. 3r ? cel mai bine ca te basta pentru t ;s avansat wc k cn mintea. La acest nivel, nu ar trebui să-ți faci griji pentru 1 eathiry. Te duci dincolo de stadiul tbu si revenind, fc'.' cerc, la erigai "tate" tau.

TE TRANQUIL

Verificați dacă grupele dvs. musculare sunt relaxate. tu pe tot corpul tău. Chiar si dupa severa/ mazare. În practică, s-ar putea să descoperi că relaxarea ta este încă superficială. Licrii profunde ale anxietății solidificate și ale străinilor s-au acumulat de-a lungul anilor. S-ar putea să începi abia acum să intri în contact cu tensiunile furtunului și s-ar putea să începi să simți senzații de strânge, pe măsură ce acestea 1, de exemplu, la meli. La fel ca la începutul antrenamentului tău, experimentezi bătăi neașteptate, coid, s^eating și tremurări brușțe.

Ca ycp·'. relaxează-te după ce corpul tău se odihnește. Sistemul tău nervos se relaxează. Ajungi la starea de liniște pe care ți-o este familiară din exercițiile descrise mai devreme, în capitolul 2.

EXTINDEȚI-VĂ PRACTICA

Dacă nu ai atins această etapă în antrenament, pasajele care urmează la paginile '32 și ' 3. pot rămâne, inevitabil, mici vord pe pagină. Doar continuați cu răbdare în picioare! în fiecare zi crești în interior. Într-o zi, acești oameni vor înflori.

Dacă simțiți că sunteți pregătit pentru această etapă de antrenament, tratați fiecare dintre pasajele foliewing ca pe o direcție pentru

extinderea întâlnită a practicii dumneavoastră. Acestea nu sunt mantre sau texte pentru recitare sau meditație. Ncr sunt instrucțiuni sau imagini ghidate. Când ați leșinat acest nivel de Shan Zhuang, ei vor fi pur și simplu comparați pe drumul vostru.

730

(îo/nc; ш όνι)

CALEA ENERGIEI

Stând ca un copac

Tu stai ca un copac. Sunteți ca un ulm în creștere. Simți că tot timpul se întâmplă în întregul tău corp, în față rădăcinile tale adânc în sol, până la cea mai mică frunză care reacționează în aer. } te poți suporta înăuntru. Crești, ascultând în tăcere tot corpul tău inspirând și expirând.

Â copacul viu este cu tot corpul. Fiecare celi din fiecare frunză respiră. Adânc în pământ, rădăcinile respiră și ele. În timp ce stai, faci la fel. Deschide eretiporul corpului tău - de-a lungul brațelor tale. pe spate și pe picioare, de la tălpile picioarelor până la vârful capului. Simte briza minunată intrând în tine în fiecare punct imaginabil al ființei tale. Și pe măsură ce expirați, lăsați antrentul cald să urce din nou din fiecare extremitate

Stai înconjurat, ca un copac. prin sunet. Zgomotul AU este oprit. Rotundele te întâlnesc, ca și cum ar fi fost în față mile în jurul Păsărilor, ca de la vârfurile copacilor îndepărtați. Un cugine pornește undeva departe. Here și acolo auzi un pas și un bărbat și t vomați cu un copil. În apropiere, răbdai dimineața devreme a unui i/isect Că aerul din jurul tău este viu. Canion ursă din picăturile de rouă care se estompează în iarbă?

Stai în picioare și vezi un copac la distanță. Nu este altceva decât un spațiu profund între copac și tine. \ voi sunteti amandoi sileni.) Suntem complet atrași și un sntile slab este allyou scuse. } corpul nostru doarme. Mintea ta este alertă.

A MERGE DINCOLO DE

Vântul îndepărtat se agită în aer. Începe să se joace de-a lungul corpului tău, ca și cum se desfășoară într-o briză. Aerul de conducere este irezistibil; steagul flutură cu el. Totul pare să fie în mișcare, dar nici steagul cerului nu s-a mișcat.

Un pește se întoarce în pârâu. Greutatea sa este în apă; peștele în sine este ca și tu, se odihnește în interiorul ouvrentului. Corpul său se curbează puțin și se leagănă. Nu contează că vântul a făcut suprafața aspră.

Lupta ta este pe valuri. F ide este puternică: trage și răsucește boi dintr-o parte în alta. Stai în ea, călărind în val. Tremăriți o clipă, dar nu părăsiți meciul. Știi că apa își știe drumul

Vântul se ridică și norii de furtună amenință cu ploaie.

Stai printre copaci, ca ei, neclintit. Toți au stat la soare și la umbră. Rădăcinile lor au fost atât uscate, cât și umede. Ploaia și vântul nu vor apărea pe cer. Copacii, la fel ca tine, nu au nicio iertare de care să scape. La fel ca și tine, ești pregătit să simtă cele mai profunde mișcări ale pământului.

Tw

TЧE CALEA ENERGIEI

Pe măsură ce îl faci pe Zhan Zhuang să treacă, vei deveni un om sensibil la nivelul rămas de energie din interiorul tău, și la energia care te înconjoară. Exercițiile pe care le urmează îți îmbunătățesc sensibilitatea la această energie. Anvelopați două circuite care sunt descrise belcw corespund căilor interne de energie din sistemul dumneavoastră CVN. Veți începe să simți „efectul шarveiiэvз de a lega £1 ese cu interiorul copacilor și f cwermg huches.

ETAPA DE PREGĂTIRE Un exercițiu foarte avansat este prin a sta lângă un copac mare, în orice moment al anului. Finalizați exercițiile de încălzire fc'1, inclusiv nivelul avansat al lui Ba Duan Jin. Apoi începeți să stați în oricare dintre pozițiile Zhan Zhuang; cel mai des folosit este Holding t' e BG.'oon — a doua pozitie (vezi p. 35). Permiteți sistemului dumneavoastră să se calmeze și să devină complet relaxat. Aceasta implică atingerea atât a liniștii psihice, cât și a celei mentale (vezi pp. 44-47). Stai liniștit.

ȚINE POZIȚIA

Dacă sunteți obișnuit să mențineți pozițiile de bază în picioare timp de 2C minute sau mai mult, probabil veți descoperi că mașina ycu menține această variație pentru aceeași perioadă de timp.

În timp ce stai în picioare, permite copacului să devină singurul obiect al minții tale atente. Imaginați-vă că există un circuit de energie care se extinde de la vârful capului până la coroana copacului care se răspândește. Imaginați-vă că circuitul este încheiat între tălpile picioarelor și rădăcinile copacului din pământb. Acum există un ciclu complet de energie naturală care curge prin botb-ul tău. Tu

devin parte din copac. Există un singur circuit, un câmp de energie: puterea fuzionată, identică a copacului și a tu.

Pe măsură ce energia curge de sus, inspiră pentru a atrage Chi-ul adânc în tine. Expiră în timp ce energia curge din picioare în pământ.

/. 4

GOING BBYONI)

AL DOILEA CIRCUIT Următoarea etapă a acestui exercițiu începe prin a înfrunta Tee-ul. Star.d :r. a doua poziție - Ținând Ballcorul (vezi. 35).

Voi câştiga maximum de beneficii de pe urma acestor exerciții. Dacă stați în fața unui copac deosebit de puternic. Este putregai întâmplător faptul că atât de multe picturi de peisaj chinezesc înfățișează plante veșnic verzi. Chi-ul lor este în special puterea I, ceea ce îi face ideali pentru aceste exerciții.

Vara încercați să stați înainte de o cenuşă puternică, înfloritoare. Efectul este minunat, parțial la începutul anului

dimineaţă.

, : ·< A \·^-

O

Acum deschide un nou circuit de energie.

Desenați Chi din copac prin mâna stângă în timp ce respirați. Încercuiește-l înapoi la copac sau prin mâna dreaptă ca

ETAPA DE PREGATIRE

expiri (vezi stânga).

Întinde-ți mâinile spre exterior, în timp ce îmbrățișez aerul din față. Degetele mâinilor Beth ar trebui să îndrepte ușor spre copac.

„Wben stau”, a spus Wang Xiang Zhai, „pământul este în mâinile tale. Universul este în minte”

„Sunteți liberi”, le-a spus el studenților săi. „Sunteți un mare foc. Dacă ceva se îndreaptă spre tine, va fi mistuit în foc. Dacă nu se apropie de foc, nu va fi ars. Tu ești doar focul. Rămâi acolo unde ești, mulțumit să fii luminat. ”

„Tu ești marea. Orice îți dă cineva, poți să iei.

De asemenea, pot lua de la tine orice doresc. Marea este vastă; poate aprinde orice și încă rămâne marea. Ca și marea, ești nesfârșit și neîncetat. Aceasta este adevărata libertate. ”

CALEA ENERGIEI

T' '--le is a icvei N «rpy rTer**st s^'-.e rea'* ars.

I- c.yi fii eu!· „d Giiy c:tei lung, dedf.caied practice.

Tre ae ri15:» o**. ><y's 124 to 155 wib hâve üicrea-.ed tfce powe*· of your Иir«<5. Te exercițiu L'.tT fobaws maltes grea': solicitări asupra acelei puteri a..'..4 sSreichcs yo..r mind in the sciar System.

Este ideal :r: e pentru exercițiul ibis este răsăritul. Stați cu fața la surul în creștere. Lei it te t': e destir etico fer-ți energia ordină și adu înapoi în tine puterea razelor sale.

FOCUSYDURENERGY Stați în a doua poziție — Ținând balonul (vezi p. 35). Concentrează-ți toată atenția asupra buricului tău. Imaginează-ți că energia ta a devenit un punct I, un mic satelit gata să fie omis în jurul tău. Se rotește un singur cerc în jurul taliei tale, mișcându-se în sensul acelor de ceasornic. Se deplasează într-un ritm genial, natural și este gata să înceapă un al doilea circuit în jurul tău, de data aceasta doar puțin mai departe de corpul tău. Dacă se deplasează în jurul tău, corpul tău se poate legăna puțin; acest lucru este natvral, dar nu greșiți acest fizic ușor. Iovement pentru punctul real al exercițiului tue, care este circulația energiei în jurul ycu.

Lărgirea cercurilor

cep punctul de energie7 care se rotește în jurul tău în cercuri din ce în ce mai largi. Ei încep să reacționeze mult dincolo de locul în care ești: dincolo de rooin; dincolo de parc; dincolo de orașul tău; dincolo de țara ta; dincolo de continentul tău — învârtindu-se la fel de lat ca mașina h și apoi învârtindu-se în spațiu.

21 ORBITE

Maкe 21 de orbite, ajungând la soare sau la luna pe 2'. .,t. Faceți o pauză de una sau două secunde. Apoi începeți călătoria de întoarcere, de data aceasta întorcându-vă înapoi buclele în sensul acelor de ceasornic până când punctul de călătorie al energiei se întoarce la buricul vostru, pe a 2-a orbită în sensul acelor de ceasornic.

IGG

A MERGE DINCOLO DE

„Non-acțiunea este acțiunea reală.

O sută de acte nu sunt la fel de bune ca un moment de tăcere. Exercițiile cu o singură persoană nu sunt la fel de bune ca un moment de a sta în picioare.”

„Acțiunea mare nu este la fel de bună ca acțiunea mică. Acțiunea mică nu este la fel de bună ca ne-acțiunea.”

Wang Xiang Zhai

NU

Er. emy îs ativays circo .ating) c. yc r oocy. dpemseates al.' V:? '.'.ss"-.& 2.cf* i \ or. par Systems. Z;? i tb '-? p asigură o^yc : rc?.y-to-cTay Afe, problemele fizice ad ir erbai stres, poate provoca stagnarea energiei. ï* mașina devine obturată rd. o peste timp, încetează să mai circule către organele vitale. Încordate, contraeteci ni isculi produc rigiditate și a : " . : * — overnenos thai block the naturai, sustained dow e* you ~ e.wnrgy. Trese bare., nas y mover erte id.ti.mately încetinesc yen jos decáese ei inhibrt și apoi exhavct te*· energie. Z'y cord, ani, genite ri ytbntic mo/er r ent poate fi continuat wiíh greatet ciuci cver mult mai mult yerre ds de timp.

T: există numeroase momente în zi, wlr.etber at horne, t me...r.p, ai wc. t, cr cuptor wltile s.'.ee. log, wt en ye : ca ; strat

casi?principies ale exercițiilor de tihan Thuang. Theywiti nu ortiy hel^. te relaxezi, dar și h.elp yo f-es'r.en up a. d con oes tratti| uitb. "enev/ed aigoe-.   ere ? e ever va /s ye. na ·

fă un exercițiu de fitti e atât de discret încât nimeni să nu-și dea seama.

/T γo':   a face este a aynly tbe ?'■ ?c T''narg post. res yoi

au a.'macy Leasnec de situațiile pe care le găsiți în fiecare doy. În acest caz larg, modul în care energia voastră internă se mișcă, este mai fluidă, mai puțin predispusă la accidente, mai mușcată și mai puțin obositoare.

Puteți să „educeți ce tención în corpul vostru dvring antivitres de zi cu zi, plătind pacientului-on te cum faci lucrurile. *:eeth, tu exeú mult cf pressine pe eootn-t""Cvi> Le yerr wrct s'rd? ghen ye . „uh re, d: yen p.. rss rs ??:rr p nvidr. your uer oc r en sil? Esti .reame r ..seles tensionat? hbhen

strmi.per titán yon eed to d ñ.e jeb smootirdy?

Toe "i eat dúlcese cadrgrapk.ers tobe up their writrng br rsb es wrt'r. a r.Tr..'.:nu.rr. o" etivT and p "od . ce fec'tless flovñng move-c es is is d. et or e tice sa. se time fr.ti el7 vigov- si cornyletely

r '   - y··fo^ exemple, ani' you will ^et he same

e ti'ect "/■· ■.,'nss r. tu dfe f . tss . -e.

Ye'j cac. practico yc_i ZZcti *m;n*ng at ?ny tirine in the d"y i./ ad?.*"':'mp *'?.e pozitii te sn:t activitatile tale zilnice. Fcr examnle, yen mașină. pranrre : · e second pocitien — Ee'dfcg the Eal non —wh'le siriing ir. :se cZce (pagina a 46), când IzavelZn.g (pagina l>0), sau wilc waichùtg televiziune (pagina 152). Chiar și f ractisit*p fcr câteva minute va rcfresl ing, iar efectul wii i 'ensify ca yc .. bt 1 ' др tactica dvs. Zhan Zhuang p în fiecare zi.

În fața mea .er.t ycu obțineți c лt de pat în thè raoming și tbroe.gh yc: r zi, vă puteți trezi antrenamentul Zhan Zhuang pentru a vă îmbunătăți performanța. Chiar și atunci când dormi, pozițiile de pe pagina de față te vor ajuta.

RISCUL

Primul lucru în mcrning, chiar dacă ești r.ot fu. y awa.be, stai liniștit lângă patul tău Star ï într-o poziție confortabilă, naturală, cu mâinile atârnând lejer de părțile tale, fcr două sau trei minute.

Гоп'* sta mai mult decât minutele live. Doar re.rx cu tine: ochii cpen sau închiși, oricare ar fi fc d *^ost confortabil. Affcr that yc ? vă poate începe.. · activități normale morrdng. Dacă trebuie să utilizați ¿el a dat primul tfcng dimineața, nu fca* preferați să stați în picioare, nu trebuie să faceți lucruri precum să vă uitați la față sau să vă spălați pe dinți, care va fi sistemul treaz Го cei ordin după ce aveți a stat pe loc de câteva minute.

Stând, ținând balonul

STEI ȘI ȘEZAT Ține minte că ori de câte ori stai în picioare sau stai așezat, poți găsi o modalitate de a te relaxa și de a-ți exersa efortul în același timp, ho. erar:; e, când stați, nu vă trântiți pe spătarul scaunului. Depărtați-vă de spate, odihniți-vă brațele pe cotiere, odihniți-vă încheieturile și coapsele. Deschide-ți mâinile ușor ca și cum ai ține în poală un ьaiмооп invizibil. Sau odihnește-ți brațele și mâinile deschise pe masa din fața ta.

SLSEr-NG

Suntem cât se poate de relrrred când dormim. Bven fara nightnt ares, ovr sieep este tulburat de tensiuni latente si suntem citati in continua, f л ' miscare. Încercați să vă concentrați pe sine și să vă centrați energia

a~s ne. yo-' nave efcre yen sieep, prin folosirea oricăreia dintre poziţiile t'.ee i'ostr? ted mai jos.

:

\

1. Întinde-te pe partea dreaptă, pentru a nu pune presiune asupra ta. Glisați genunchiul stâng peste coapsa dreaptă. Pune mâna dreaptă sub obrazul drept și banda stângă deasupra șoldului stâng.

2. Întinde-te pe spate, cu picioarele ușor depărtate. Odihnește-ți mâinile, cu palmele în jos, pe burtă.

3. Întinde-te pe spate, cu picioarele ușor depărtate. Odihnește-ți mâinile, cu palmele în jos, lângă tine

V7- °,- ■ vaslb m- ', c. .mini, aspira, face paturi sau face orice fel de tac.k un ¡mitrn. acasă, uită-te atent la ceea ce tu. sunt dcmg. Îți strângi fchsys atât de repede încât degetele îți devin albe? /.re tensirg ail û e muşchii din braţe şi gât? Sunteți Umistinp yotm spm? Sunt poziții incomode? Ori de câte ori găsești că faci aceste lucruri, oprește-te. Îndreaptă-te. Lasă tensiunea să se scurgă din mușchi și

apoi vezi dacă poți folosi principiile de bază pe care hnac Zhnang pentru a-l îndeplini!: sarcina, cu minimum musculare si energie maxima.

De asemenea, și la cumpărături, ycu va avea o mulțime de legături epporiunf pentru a practica Zhan Znuang și pentru a-și pune în aplicare principiile.

Pe măsură ce mergeți, conduceți sau mergeți cu transportul public la piață sau la fotografii, utilizați tehnicile prezentate la paginile 150 până la 51 pentru a vă dezvolta abilitatea de a vă relaxa.

CUMPĂRĂTURILE TĂIATE

V/găină ridicând și transportând, nu uitați să vă folosiți energia, nu mușchii. Vezi h°w ligh'Iy yôr ça* ·. grap au o! '! lucrurile cu ele* moppmg tbem — vei vedea rapid cât de mult te încordezi musculare inutile. risipa pe d '.y sarcini.

Dacă purtați un coș, sau ajungeți la obiecte cu aripioare, sau dacă vă deplasați într-o oaie, acordați atenție umerilor.

Sunt bine relaxați - cr sunt învățați -p din forță cf obicei?

hyou aie passhing un coș de cumpărături într-un supermaiket, nu folosi o prindere strânsă. Lăsați mâinile sau încheieturile să se sprijine pe el. Ai greutate wil. în mod firesc să-l înainteze. E > peri nem cu el cand il tura. Ai strâns-o și ff.dng-ți a-tns și shouldsrs cu tensiune, sau ești ycu g ml ..g H de un badoon, cu un ligh i partea superioară a corpului și picioarele bine înrădăcinate beí.eadu! tu?

Dacă așteptați să plătiți, nu ratați oportunitatea pentru un exercițiu discret Zhan Zlicang. / frer ai., ești în picioare, așa că exersează oricare dintre exercițiile în picioare pe care le simți că sunt арДюрriaйe și folosește neprețuit de tine!

SFAT DE ARTRITĂ

E "....«¿tabe c rite câteva pφί́ "e face ïs să-și piange mâinile printre boghiurile de fro.'.ci foou, o. ro ! inrecess.rily. Chiar și a face acest lucru o dată pe săptămână poate contribui la o: plângeri d.titice. „Este posibil, vedeți ce doriți, apoi alegeți-l repede și puneți-l direct în coș.

J 4^

ENERGIE ÎN Γ: MLY LIFE

yc: watá to t?' :e '■ I rmak din

b.ousehok. treburi, sau „f ycu feel ex” awfec wt °n you. Ia-te la cumpărături, nt~'t;'mttrrowyo rself jos sau. o canapea. Tn este bai fer postura ta, bar ¿or yoш orca ling, and bad fcr ycv.r

e'* -Gl- Ta e r. câteva niin·.· tes io reînnoiesc

ycur energie şi r.efresh ycucself va a iil.e Zhan Z^maiig. Sunteți binecuvântat. taxa!.

Stați sau stați într-una dintre pozițiile litan Zhuang fcr severa! min. ns. Începeți să vă relaxați frena de vârf a „ea de wc” prin gât, umeri și coloana vertebrală, și. jos N picioarele tale. Tee t nsion causeo y. _utilizarea ușoară a niúseles-ului dvs. va fi cazul și va fi * er ■'" *ra' circulația vita e'-.ergy va avea loc pe cwnul său

De asemenea, Ycu vă poate oferi o „energie w -”. tee rhat).

C/Ti'TUT/LTEL.

Dacă yc " a...:rv yc irseli to becour.e augry cr tense, de Sow cf er.ergy ù? corpul tău poate deveni serioiicly ь!оскe'л. Th?r. 1?. ^.3 va ajuta yc" calo. jos. Orice ai face, oprește-te. Peut un gfass de apă. Dacă este posibil, folosește un Igl : green g^ss, deoarece the cclcur green are powerfe! cairning euect cn tire nermus System Set ti e giaco cf water dowin front cf yo ;.. Tien stai sau stai, ținându-ți brațele în oricare dintre pozițiile de bază Zhan Zhuang. ŽThile în ■¿.../li · .urie at ti. .e water in ti.^ e gl tss.

T e Célense este de a privi un aguari in. a cairn the spiri* 17'...'. in minute yc wil. simțiți lansa m.turai și forța interioară a sistemului dumneavoastră restabilită.

ENE'tGY WASI'

Când ești acasă la wotk și obosești sau devii încordat sau supărat, poți folosi rezervele naturale de energie pentru a-ți restabili vitalitatea și a-ți reduce porțiile.

W: ro minți! obosit, du-te și spală-ți fecalele în wat. ¡i ud si usca-l. Apoi stai dcwn ai. a «lesk o. masă.. ..t mâinile și fc-.-earms pe masă, și ține-ți mâinile loose'y op^n, ținând thè invisi!'e balocn. Glose yoc 1* eÿes. Respirați în mod natural, calm și liniștit. Stai liniștit în această poziție timp de două până la câteva minute. Tren oy in your eyes. Ridică-ți mâna și „spălă-te” pe față severa! ori cu palas, mișcându-ți încet _.pf/orn bărbia, pe fața și spatele peste urechi. Tais vă va reîncărca sistemul în orice moment în acea zi, cu o energie a corpului și a minții dumneavoastră. A doua pozitie este probabil cea mai buna.

ì'·' f.- re; tiage ìlici-hacks a*'d wcar Dcmselvcs out hy

rege. / s. . . ■ cl oc ._d, ad sí. tssdd -, usitio. з la

il cir doze ad in mcct yo self: go yc i of en p„;:h yc.. ■

shouldcrs up ..y Iraní

tuv c yc ' : an ' cros

a eiз'.ic':. ca yc: stai? tu ce"

3 în diferite moduri?

WC . * „I-; - ■ . ç ,r . ? ai(

duri ....

ravil pe elh ows-urile tale? face yc l.

.. ost-basic cD.eu pr atices

ca ç nspunsul la telefon sau a face un cali sunt susceptibile de a face

c-oa"? tensiune. E .1 poti conver" telephor ? calis, și тaлy de

mediile tale de lucru, ...d excelente scurte D.ian Dhuang pr ac ti oe sesiuni, v/h;ch eliberează-ți energia și Icavc yen тo: aleri pentru tine r munca.

Încălcarea obiceiurilor proaste ale unui Efetime nu va fi cazul. Când te prinzi pe tine însuți ținând tensiune în corpul tău, trebuie să încorporezi un exercițiu Lt e Lhan D ;.ag în orice; te apropii.

S.ÎTHNG

Deplasați-vă mai departe pe scaun, astfel încât spatele să fie complet liber. Îndreptați-vă încet spatele. Nu-l arcuiți, doar lăsați-l să se îndrepte natural. Pune ambele picioare pe podea. Nu încrucișați picioarele, mai ales peste coapse, a? bis restricționează fluxul în unele dintre arterele tale majore. Γ ești forțat la testele de yc ~ scaun; sau ~est yc ' wrises pe coapsele tale. Ține-ți brațele superioare înainte de yo -1 rso, lăsând pieptul f ee să se miște.

La un birou sau la o masă, puneți-vă antebrațele (fără coate) pe suprafață, rviți-vă vederea în jos, fără a apăsa. „Ito-ți gâtul și shou’ ders.

Lăsați mâinile să se curbeze natural și gândiți-vă că țineți un lărgit f d'oon ger tly între Ciem. Respirați natural și liniștit. Păstrează-ți ceea ce citești cr ·

spunând sau ascultând. Corpul tău relaxat are! 1 păstrează-ți r jind dert.

Adoptă a doua poziție г așa cum se arată mai jos tuberi care lucrează la birou.

LA TELEFON

Dacă stai în picioare când folosești p'tcne, mută-ți greutatea pe un picior.

Z „ celălalt picior al tău la șaptezeci. Ținеți ușor receptorul cu degetul mare și cu primele mâini de pe partea ta a corpului care vă aude greutatea. Relaxați-vă celelalte degete, încheietura mâinii și antebrațul. Nu ar trebui: să nu existe tensiune în torsul tău sau să plângă pe partea ta care este netă să auzi greutatea ta.

Dacă ești așezat, „poți – rpp et* greutatea corporală pe cotul brațului pe care yeni îl folosesc pentru a ține seama de tefor e. Pune-ți greutatea pe acea parte a corpului, astfel încât să curgă în jos prin eibow, 1 r ck, pe picior. Cealaltă parte a ho dy shrr.2: FeeL scerp 2 strip л eio mai puțin. Hok e receiver lig* :"y esing only your dtt.rmh "   :r.

/ ^Lwad-ul nostru poate relaxa partea liberă a corpului, în timp ce ține telefonul.

DdeOT

hoi the *"eéeiver hy h"*" shctdder-ul tău

lean yc or head over ¿o one side vd de to xeej.

grtp the recei zer: ține-l ușor

pliază. yc or kee artn aeroso your chest i ...u ¿2 : ' ok it ur_ -er your o ±.er arre -dois ccustricts yc or chest

747

CALEA CFENERGY

T ' ep zi ' a. .ggg '¿v wodd.c41 ?t ? ccmrvfter keyhoard. are simife te *':.e ~gg. ' este cfrrabmed ?yy wrih.ry, orp'-ayir.g the n'?no. T' n ca se este tensiune. md in cazuri extreme, the

străin Hans to damane cf the nerves in. the wrht. În medicina tradițională chineză, terapia este vindecată prin masaj, a-~clica*ionul ei și exerciții speciale.

fe” poate 'se Cbr. 'hmg iecbmfove descr'hed belew to help prever '·, or re.. eve te.nsmn ? "d □??.“. ' a : re bends. Г o ihe exercițiu fer a <nw " ir." teiere st? „Mg lucrează la tastatură și dacă te simți obosit în timp ce lucrezi.

EXERCIȚII PENTRU DEGETE

Stați în a doua poziție – Ținând balonul (vezi p. 34-35) timp de două sau trei minute. Apoi, coboară mâinile la eh ow heigl.t, întinse lejer, cu fața spre dovTìTTzard în fața ta, ca și cum s-ar fi odihnit e. ? cor eden Fckow instrucțiunile (jos, strâns), apoi masează-ți mâinile peste tot.

Dacă sunteți așezat, yc poate face același lucru în poziția așezată, asigurându-vă că spatele dvs. este natural/ vertical și nu ars împotriva spatelui dvs. cf.

Aceste exerciții pentru degete nu vă ajută să vă îmbunătățiți străinii și să vă îmbunătățească circulația sângelui în degete, dar sunt o stimulare excelentă a creierului.

ТΛРЃЕАЕЃЕАК

Unii oameni sunt hipnotizați de ecranele corecte și lucrează ore întregi fără pauză. Aceasta este cauza multor plângeri induse de stres, cum ar fi ochi străini, tensiune în spate și dureri de cap. Ai grijă de tine: ia o reakă cel puțin c~ re ar oră. Urmează-te, mergi bine și fă altceva pentru câteva minute pentru a relua munca. Acest lucru este esențial dacă doriți să aveți probleme pe termen lung.

Ridicați încet degetele mari, încercând să nu vă mișcați celelalte degete. Țineți o secundă. Apoi coboară-le, apăsând cât de mult poți timp de o secundă, ținând celelalte degete neclintite. Relaxați-vă mhumbs și repetați pentru fiecare dintre celelalte perechi de persoane. Faceți întregul set încet și fără probleme de mai multe ori.

Dentistul, zidarul și cuierul de hârtie

Trei oameni pe care îi cunosc bine îl folosesc pe Zhan Zhuang în munca lor. Unul este un tânăr zidar. Nu a început să folosească mișcări blânde, ritmice, pentru a așeza mortarul și a pune cărămizile. Nu îmi spune că, de când a devenit student al lui Zhan Zhuangt, nu poate continua această muncă obositoare fără să obosească și are mult mai puține accidente.

Anotber student, un om în vârstă, este un cuier de tapet. Îmi spune că a deueloped un set de gestare ușoare și fluide pentru a peria pasta pe leali, poziționând ușor hârtia și netezind-o la loc. Ho spune: „Tinerii cu mine atârnă cinci panouri și apoi au nevoie de o pauză. Ei sunt ail til ed. Pot să lucrez și pot face cu ușurință până la zece panouri simultan. Este fantastic - fac doar unul după altul... fluxul nu se oprește niciodată. ”

Maestrul Mγ, Yu YongNian, este profesor de stomatologie la Beijing. El își folosește exercițiile Zhan Zhuang pentru a-l ajuta în viața sa profesională. De obicei, cu dinții dentistspidl, ei trebuie să se lupte în timp ce trag cu greu de dinți cu cleștele lor. Maestrul meu administrează anestezicul local, face exercițiul lui Zhan Zhuang în picioare timp de două sau trei minute, apoi scoate dintele pacientului într-un singur gestare curgătoare. Poate să lucreze 10 până la 12 ore pe zi. Nu cunosc pe nimeni altcineva care să poată lucra cu aceeași putere.

THEWXYOFFVrVGY

Tiir tufai' ' ? moduri în care cei mai mulți dintre noi se mișcă ahout hi our dai!'/lòzes – cr foot, sau r . : lie transport 1, ir cars. Fiecare dintre aceste moduri de transport / " ñc es cppocto. ' i*.ks for sorte discret Zhon Zhurng pmetme, vfb x e> dea " 4исп' of . impozitarea este a mod'hed. p?c: ce forez.:. ogcrsithog.

\X OTIN 3

Stand in me irsi position – Wu Chi p's : . e (ye p. 29). Corpul tău whck este r elaxec. Shift vo; r Ldi greutate pe un picior. Întoarceți-vă: celălalt picior spre exterior într-un unghi s' ''ÿ' t. Închideți mâna cu fermoar în buzunare, lăsându-vă doar gândurile. Ces: f neigr/i-ul mâinilor tale pe buzunare. Veci ta si ouiders sinldng do vvnward, predica nx.tv.raZy. „Thon te obosești de o poziție, s'· .lit yc ' si yve Ig· la piciorul tău ошeir, cren ta ambele picioare eq tali/. Lee. liber să se blocheze în jur și să tmk, dar încearcă să păstrezi restul ofycur bedy ccmp.etely st"L

Jfyca f ave nu ; ockets: stand in primul p si ,1c._, greutate pe un picior sau pe ambele picioare. ! ' 9' toarnă mâinile peste 'cmer a ferrer rtbm Tan Tien– vezi p. 42), mec v''tu Ire lefi riam” an top, woir.en with the righi hand on top. Puteți strecura ușor tf vmb a mâinii de sus în interiorul p< oí yeu cealaltă mână.

/ "ha stivei/ yo : can stmid · ívith your V cig.Lt Gix cae leg, ~esting yo.ir hands 1'gZZy or your coaps so that two cr three f gers me te ..Z.mg yovr leg. 3er *d y- m c'.bcws ve..y ZighZy away f ... your b : f/. ¿¿ways таке un mic „L” oc 'V” witt yor".r picioare, că există o unghi de 4 la 90 de grade es b etvzcc : Lem.

S'/ANDJNG UP

/> ppoi. ți-ai cântărit prin alegerea unei curele deasupra capului, a unui stâlp, a unui mâner sau chiar a oy æ ing pa. : ofyeur body, cum ar fi șoldurile, împotriva unor pa t cl tx ets oí train. Mult ca i: ”:h cât posibil să vă odihniți greutatea în acel moment. Dacă ai mâna liberă, o ai în buzunarul tău sau ușor pe coapsă. Г.eiax întregul tău ho· .(y, trebuie să te sprijini pe pictura care susține yoc., dar nu pentru ca tu'.rg 'p cr corpul să se încordeze. Lasă-ți energia să te susțină.

ASEZAT

Asigurați-vă că vă așezați cu fața în direcția în care vehiculul este filmat

Trebuie să stai confortabil drept. Г rop yeur sh r:.1 Jers. P. este ve' r 'nrearms in cotiere daca poti, '.setting your pakns drop down to hold a invisible balon on your irg. Cr lasa-ti scrisurile r°st in coapsele tale, palmele tale intoarse usor wx ' ;s daca tii undei aide cf a..

invisele bal oon bemreen lor. keiax și *?reatbe r vmafy. i'.ee/ ochii tăi deschiși și. yero rr.ind alert.

YL JR JAL 4L G CN T'E WHFEL

Γ nu prindeți roata cu dinți. Nu folosi strong ir- :scn { ower to turn :t. Lasă yc—" Angers curbe lighdy în jurul roții. hrop you: shouiders '.or elbov s. Lasă t ".nsicn în yo'tr upper a~n?.s, fc^earms, and wricts ren :e water.

VLV.LTl IG

T .is este un exceli π mo cent pentru a p actise

ZA: ?ng. Indiferent dacă ambele mâini sunt sau. e vdleel or or e is on i: e gea stick, a jst your paţ.ns and ''.ipcr:; a rrsemLie a deschis, telared Znaa ZI uarg p : sitien. Pentru xamp' ?, yo*- rar. rest t oth ?.■"...· ar J p. tteod yen sunt ținând în mână un koye t .'.эон. dacă yc a tind să L e foarte tensionat, t;.y p'aying line-flow-flowing nrusic ir your car. Păstraţi-vă yovr .roind Aer , dvs. cap f. jaing ligb. :ly foni the crcwn of yo r s'rL, and b reabre cabrdy. Evenafew mocr.erJ.t w'L. 1. eip yc · r whoi.e sy3te:n.

Dacă vrei să ref -nsi yo: irseli du-te fc ra walk ard încercați următoarele. Treceți cele patru foaiere ale fiecărei mâini în yc r trorrer p)ckets, leavir.g yciir tl umb., outsîde. Odihnește-ți greutatea șirului tău ¡^ pe țesătura buzunarelor t ice, ține-ți rg clbows sïîg ': У departe de părțile laterale ale corpului. Mergeți mai ușor decât de obicei. Dacă este posibil, puneți a-ul într-una dintre pozițiile Zb?n Zhuang și mergeți, țineți apăsat. r arrâs constant. Dacă nu puteți ajunge la un loc potrivit pentru a merge, stați într-o singură poziție, țineți invislL'e bailoen și încetiniți timpul la fața locului timp de două sau trei minute.

'· <, *.C^rC

O bicicletă verticală este testată pentru acest exercițiu. Aз yc л ride, drop yc :r weight inte your low body. Lasă-ți corpul superior să se îndrepte, extrem de relaxat. Țineți barele cu yc?" numai muihbs și forenngers (vezi mai jos). Lăsați-i pe ceilalți Angers să se odihnească ușor peste bare, în timp ce vă odihniți pe un balon plutitor. Nu prindeți ghidonul dacă aveți nevoie. a brahe. Do ali ine wc. к cu ypu£ corpul inferior, intagine yc ? se mișcă fc 7?' ca o păsări de apă". pe un iaz: un "erneath you are ckcling your foots like a paddie sărac/erful; deasupra, întregul tău corp superior este străbătut *3 eflbrtles^ly înainte.

Țineți bara cu blândețe, ca și cum v-ați odihni palmele pe un hai'oon.

Eu -. vili ..crive enomo este bcncfts din antrenamentul tău Zhan Zhuang în toate activitățile tale de agrement: acasă; în grădină; în timpul și după sport; cr cand lucrezi ca do-it-yourself p tojecte. Á.pplyiitg И ^n Z rang princip les to you r activities b.elps bvilô etamina and a.'emness for sporte; a'.'ows ycu to v/ork more smeoth'y an:' safely cr·. .Z '.Ý pentru perioade mai lungi; and preve/'ts baekache h 1er ridicare an.:. : igging in the garden.

REABIREA SAU VIZIUNEA

TELEVIZIUNE

Puteți chiar să exersați Zhan Zhuang într-un păr armă. Stai drept, chiar dacă:: te odihnești pe spătarul scaunului. Deschideți hmd-urile și lăsați-le să țină balonul ușor în trop1 din tine. Dacă nu există cotiere, lăsați încheieturile să se întindă pe coapse și țineți balonul în poală. În cazul în care citiți, dacă vă puneți mâinile în fața dvs., vă asigurați-vă că brațele și coatele sunt departe de corp.

Ține-ți brațele și coatele departe de corp când citești.

Γ

Λζ _··?.. ' :z'. ¿OV.ciactS ucc a trOFOTtííOUS aWDUT.t OÍ ruscic whcn t1' cy a^rg:: pprg, t'-'·'*" "   Y., arri sawing – even -.vhen vsing

e terr ierJ. e .Γ yen cr \vc ! \ r sr oc ô.'y, mai S£.ry, an e sau 'evgcr periti: s, i' yeti a,""..y Calea Energiei.

Luați usiz.g. a oaпг'eг, pentru irstar.ee. Mostr roy'c pur și simplu apucă ьатм.cг ca mocirlă în timp ce caп ane .ice fiecare er^cc cf r* ásele ï> c hfvei ;;.r Tc v, roelaiPly tensing hieir arm, wrist, ano finger ir cc?. es. ¿hcr - Ý'.„ :: íheir .",·' es ... egir :o feci .. e pai ; arte, nevoie de odihnă. T e cTy cc.cT. : rs Te Ty: : chat ah Tose achin.g Ereseles sunt ușor „înelul de oțel”.

T: er e este o altă cale. TT e Calea Energiei este calea brrheo, e calea castre' eb ·' co is ore cfTe strxpes: aed   ■. h.·”· et. Γ: r 'ely t. 'ode, totuși h ean

suporta enosyovs weigTs si supravietui :7er':e ?pica' yp^oons. În schimb Tinking of yo' t” li ands ar d arre s ca preces de s ee! , t ea atunci: ITe t ? Să co.

Tse principie c *':vcd below – using maxim am energy and iriv'y ?" resele – car heapplicd+o docens cfoTcï PT/'; d hovse ' el: r.sks.

WAV-ul lui BAM" OO

Țineți ciocanul doar cât de ferm este necesar. Păstrați încheietura mâinii flexibile. Gândiți-vă la mișcarea cotului și a umărului în cercuri mici, care curge. Păstrați-vă ochii pe țintă și apoi lăsați

întreaga energie din Sistemul vostru să curgă ca un curent prin brațul vostru. Articulațiile și oasele tale urmăresc un model ca un bici și întreaga forță este transmisă într-o singură clipă până la punctul de contact din capul ciocanului. Rezultatul este o lovitură extrem de precisă, ca o palmă puternică a unui trestie de bambus care nu se poate sparge.

λeep j'< ·; ."■/юcii ' suple, iar mișcările tale netede.

753

thewayofenefgy

1' ■ лее 2 '■ Z ' - :mm;ng roots îbe kvel of energy in your boy and greatfy increares 2 ode yo1?/: physioal íiCness κ::..Z. yc : ~ η' ' :. iercness, este un exceli tnt lundamental training fe. anyoi e V ho plays spotis or taxes pc : in athlctics of any sort.

Dacă sunteți interesat să vă dezvoltați rezistența și să vă dezvoltați o capacitate optimă de vigoare ca persoană sau echipă, d' ra~? unele ac: ects of Zhan Zf j.ang training ±at caп ъc o' pa; icu'ar vi et: tu.

Poți ■· "o: 'y tbe principii și să obții "oe valon al exercițiului pe care Zd'oms whγη te arc pe sj: oois ficld, pe terenul de tenis, c în s vimm tp pool

Rek ve-ți corpul ιφί~>er și flă-ți cornul forței de jos. Păstrează-ți evele la țintă.

ENERGIE IN.DANYLl^E

g'n.O'n'Vg POUPINE

C .ce y ~ eiear d ' e hm *două poziții și ere gata să înceapă 3a Dva.n Гï (Capitolul 4), încercați să d? the 3a "jan 'is exercices cver/ c y. Fg^.c-tv this ¿ya mlmtr.vm of 20 minutes of the standing cxercres. ~ e| pw;Y. Ove тiiг.-.tes cf *he second poskior îoLdmgé..eé ..”. .

(tee Lp 0 i-35). T' *r> woik până la 1S minute în tb e poziţia a cincea — E û j '. v F”?'? i F: cr ofyc r Face(vezi pp. 92-°a ; Sirie dcw.i as Itrv as you can. A" fmt ycc: may feel. ;.·. ...'. : ...c stilând wL. ιoí. e a': 1e to sir κ very lew. Don't wemy, art' don't force pozitia yk si h dcwit, takir.y ta t r.cr to Ir ty·, rr Knees ex .end t eycr. pour *Oes.

A^er " fe"'r rr. inutes, yc ■ viv freíd că tu c . cinx lowet. 'ïcr “ weiget wiii. aatorair/ sirici back-za. tcwai i.hce.k. Cace y<~ bave rean'Md o pozitie mai joasa, tine-o: d : nu se ridica. Dacă simțiți durere sau treme'. y în yc ir picioare, eliberați-l t / scufundarea doar puțin mai jos.

IT~- -1 ir r '/c ■.. mit.J into tyre exercise. Mai întâi, verificați ¿hat yenac/з, fe rearms, t pp er a:. es, sic orii fers, ncck, a ¡.ci back are relaxed 's is easy t* say, Lw. foarte d ~cul. te ttLtve.

Concentrați-vă miné pe a vă relaxa fiecare set de mușchi. Acesta este vit? trai dup for ali. sf“er "O''s sports. Yoc ¡ vr. per body must remei, ¡veiyp tss ad . elmred, regardé ess citi estrudevo, me under

În al doilea rând, witb.ov.tm oving, tensionat evety r ' r ele ir. yc':r picioare se Nn. é. ei aea? f. :.. cs re che; tricou. m.axirmm presiune ir. yc / d..nl.s a.nd νον,χ cal'^es a. .d prindere d..e

f ocr F.rmly wi'h your toes Grip and tense f : ' f ce secom s, ti reb.x. Prindeți și ridicați din nou timp de două secunde, apoi relaxați-vă. Verificați t. la yc r corp superior este ittetuy cairn si unmovir.g. Continuați să lucrați sau yc...? lewer ''..._bs unti! ycu bave incordat si elaxat de 30 de ori. Ttns e: orci e este ma~vetious fot strergtbening thè flux de energie în picioarele și picioarele tale, t ding dx ; ov/e* a mușchilor care lucrează, și redirecționarea centrului de greutate downy/ard :o focalizarea sa inițială.

T1PS PRACTIC

Nu sunt zdravănii.

Lei yoш întregul corp superior să fie gol.

dacă ai? sunt runnipg, ftx ochii sau. ținta și pune mintea în picioare. Lasă-ți corpul să dispară complet.

Dacă ești svèmmir g, ține-ți partea superioară a corpului liber. Păstrați-vă mintea în întregime pe „lips” — picioarele și picioarele.

Dacă practicați sporturi cu rachetă, suoli ca tenis sau squash, mențineți greutatea scăzută. Relaxați-vă întreg partea superioară a corpului, astfel încât să existe orice tensiune în articulațiile vitale, cum ar fi umerii, gâtul, coatele și încheieturile mâinilor. Uită-ți mâna: lasă toată acțiunea, să curgă efort: ca nu cumva / din beh: w. Thaï este sursa de pjjver exploziv. Păstrați ochii pe ținta dvs., ignorați rezila corpului, lăsați-vă picioarele să fie ele sau alte puncte din dvs. ' minte.

tr.f - ·:·γ ■ ·'-

Oameni che.: tx: . L'.enee înapoi η<·/η și tención ·.·?. braţele lor şi shov'iers ΐ'^ζι: wcrkmg în go*.'en. Yenul poate ajuta la prevenirea acestui lucru făcând:; exerciţiu descrîbed beisw.

Dacă există a.. e tr es aro bnshes în sau lângă yo·. garden, t eir Chi, specie y ' 7. . e ea .'y rr . cu... . v pe? bună Eu. Ei fac un

locul ideal pentru a-ți face Zhaia 2ьлап g traini/: g.

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE YCU

Înainte de a juca: grădinărit, stai pe loc. în poziția Wu Chi timp de un minut (vezi p. 29)· Apoi faceți al optulea exercițiu Ea Duanjin (vezi p. 8°): puneți dosul mâinilor în smaE. din spatele tău chiar deasupra botelor de șold, d/en bouiice up ard roua de la genunchi, astfel încât să-ți arăți tot trunchiul — spate și față — Ebe jeleu. I ca: e o : in s' ort izbucneste rb'-oug'-ti nasul. Continuați să faceți peste 10 sau 12 examinări complete.

În cazul gardeniei 3, încercați să vă mențineți partea superioară a corpului restabilită. Folosește puterea din partea inferioară a corpului pentru a face treaba. Dacă plătiți! durere și înțepenire în spate, oprește-te. Faceți o pauză an ó o ihe s aki: -, exercice.

A" heme, a: yc - т vzg/'ì p .'ace, sau în yc — activități leistce, ycu sunt E' ely O lo Eh: ?. ea y weig'·t ?t scor pobot. b /. righi tea box ofpap ere cr seb: ~ :±.ks; iл co g"- : he a table cr a 1 lece of eco 'or ert. 'bhhxver it is and nzb.r.thever the cireur7stances, you may apply your knevdedg e of boan Zhuang to lift the vzeigb' mai ușor ano helx: preveni in' т.гу.

PUNCTE TO REMEMOER

Sunt opt puncte de reținut fc. bc ridicând și așezând greutăți grele. Observați dlfterenee în secvența de încercare între ridicare ar - Cwering.

LZFTINtí

1. '.clax ycur braţe, umeri şi u.nner b : dy.

2. Lasă yc”~ weig''-... sink irto yc :: corp inferior.

3- Așezați-vă ghemuit pentru a prinde obiectul, menține-ți spatele întins și relaxat.

4. Ține obiectul în jurul corpului tău, astfel încât acesta să fie în contact fizic cu tine.

5. expirați înainte de a sta în picioare rtp.

6. F eathc ir i as yc u stand ; p, duc obiectul cu tine.

7. Rămâi o secundă după ce te ridici. Este foarte important.

8 1 Înainte de a te mișca, fii clar în mintea ta cu privire la direcția mișcării tale, apoi mișcă-te. Mintea ta ar trebui să se miște mai întâi.

MIȘCAREA COMPLETĂ тy E

F este esenţial pentru a b leathe i as. Ridicați și pentru a finaliza ridicarea matriței înainte de a face orice mișcare. Multe cfback ir..;-

..i sunt cauzate de oamenii care se mișcă sldeways sau într-un unghi în timp ce se ridică sfii, sau prin îmbinarea sfârșitului Ле mișcării în sus cu începutul ..ex: mișcării. Acest lucru poate plasa ¿mazăre. străini pe coloana vertebrală provoacă luxații. P » t ? oc tw 'ete li e lift fthy, and a 1?"'· yr.r ..._ind to setti e, t efore going c : tc your text move.

LOWERIÎ4G VE1CHTS GRE

1 Relaxează-te. : tnms, sh c ni ber s, andr: pp er body.

2. Lasă-ți vzeighiul să se cufunde în partea inferioară a corpului.

3. Hci 'Le obiect în contact cu corpul tău.

4. F.read*e in,mutare.

5. Holc. bréate-ul tău în timp ce te ghemuiești rouă la H'- ; er d..e ci ject.

6. LThon ai le rvered de c„j tet to ite ..tvreetiogplace,b reathecrt.

7. Farsa pentru un reccnd.

8 b 'tal e ir. aз yen stand ”.p'.

г

Țineți obiectul c coniaci cu corpul, fie că ridicați sau puneți jos un obiect greu.

157

<

159

CALEA ENERGIEI

CL.,ié:.·ï;:. згге 'irci:Z .гиTгy zu.ícgy. Uneori par

bave toe e./j'ch and timo'7 cm't Er.ow whct to do whh st. Cheti au trota.. ty ; ' - fii: si t.?d?.noe to t'mHr h ehavicr.r. h's easy ter C.err.. to get carnicci away wiîh extract es of from tic actrhty fcllmvcd before sedden exhatisTon, or to be in;cred zaLiog d:wr. sau глр' tg aretini. 'Z oing a 'itd. t Chao ,Zzt...an¿ poate roade a mare citzcxerce the ibis eaziy age ar tgeady help Lee development of yousg children w'er :hcir whc ' e Lodies are going throughi tt e citește :1 surges cf ragie gr codit. . . . .

WE TREBUIE SĂ FĂRĂRII

Nu este nevoie ca cineva să facă exercițiile calde. În picioare, ținând E loor., isencwgh. Nu ~m:..y, nici, despre obtinerea ah the litri e detalii ale I os : te cct cct. Tir ase are rigii necessmy«ai this ag®. A й it's not libely th,,ta young ernie wiT " .ave the time, rabdare, cr dispor 'don to do ary Zhar 7...; ;tmg in the mor; ' ngs. í. ora de culcare, Lowever, sunte Litan Zlrnang poate fi posct't 'e şi se va dovedi a fi benefic".

PARINTI SI CHILE ZECE

Încercați unele dintre: e stehdmg exemisw wi: t yotm chdd sau chi'dren. Efectul asupra lor este probabil să fie liniștitor și să ajute d io slee;. Ty rea^og lor o poveste wItile ti ey stand. Ti-ei lor mmds vor fi cn thè story, iar tu vei finei ca pot suporta righi rooegh it. Probabil vor fi cairn și gata să doarmă. ЃΙΓ șansele sunt d. ey wlii ...ave gcod dzear.is de asemenea.

Un anunt. : ed beneftt cf întregul farnily stând împreună, chiar briefey, în seara c ..'y :s că preñares cldddrer. Fer s ,ep, dar în același timp el va reîncărca energia părinților pentru tot restul serii!

ACCIDENTE

Dacă copilul dumneavoastră are un accident minor, cum ar fi o întoarcere, rugați-i să stea într-unul dintre tb? Zhan Zh : mg poziții pentru af^w momente. Acest lucru va ajuta la dre circulație, va reduce vânătăile și va ajuta la restabilirea unui anumit control de sine, indiferent de șocul inițial și lacrimile.

POSTURA SARA

Dormit pe un pat de bard la o vârstă fragedă se întinde ί́'. e coloana vertebrală și astfel ajută la prevenirea unei poziții proaste. Se plătește hm^ oarecum în anii de mai târziu. Exercițiul regulat Zhan Zi: ring va ajuta la corectarea posturii proaste mai târziu, dar puteți evita acest tip de problemă cultivând alinierea gcod când este tânăr.

beneficia ¡io,n Zhan Zbnang exercițiu, în special gOit g la l)e^

//// ил) o/-'/·:.ν/·'λ\,τ

O persoană care trece prin anii adolescenței este supusă unui mare stres fizic și locativ. Il este o nuanță de grovcth rapid, în mare parte decișii e pentru long terni weltare a persoanei în la er lite. Există modificări sexuale și alte modificări hormonale. Structura osoasă atinge stadiul inițial de grov expansiv. Este normal sau adolescenți să crească în rafale — o perioadă de rapidă timp de săptămâni de știință poate fi urmată de câteva zile de boală sau de epuizare totală. Atât capacitatea lor mentală, cât și emoțională pot

suferi schimbări profunde. Și sociale. presiuni asupra ílir indo idu.il taxa considerabil : нем «.^portunitics si dmig. rs sunt soddeiiiv prt trimis.

rfstorix.; BAWIXCF

Antrenamentul Zhan Zhuang poate fi extrem de util în reglarea anvelopei de creștere a anvelopelor în te enage p ЖI It he! Ps pentru a calma sistemul nervos și a restabili echilibrul în rețeaua energetică a organismului Deoarece întărește sistemul imunitar al organismului, antrenamentul regulat Zhan Zhuang va fi un mare atu în această perioadă în care bndy nu poate fi vulnerabil la stres. boli sau boli reiate precum astmul și durerile de cap.

FXFRGY PENTRU SPOR IX

Zhan Zhuang în această etapă a vieții este cântecul suplimentar de a oferi baze puternice pentru al. activităţi sportive şi atletice (sec p. Iή-ι). Îmbunătățește energia internă. Knd. în experiența mea, are de obicei efectul natural de a fuma tineri.

COXÏ Ol.l.lXG TFMPFR

Un efect mai util al exersării Zhan Zhuang este ajutorul pe care îl poate oferi poporului să-și controleze temperamentul. In aceste yeats diciculte de adolescenta. echilibrul emoțional al unui tânăr animal de companie poate ht cas lv perturbat. Bruste г- ;es sunt œmmon. ca și alte crize de emoție puternică care par sălbatice disproporționate. Tl г powcrful etïect al lui Zhan Zhuang 1 . eps the dispoziție i'iore s cady și ajută tânărul popor tu cupe cu lumea din jurul lor cu mai puțină durere.

CALEA CF ENERGIE

Ur e sol .... l exr и .ce sys ¿1 .s, ottici'feeat wom.en ir.en.

di*erertri.y, Z't fi: : mg car. fi practicat m cxactly fee acelasi w'·'/1. io¿ es. У - c'"'t: e cf a worn.?.r.'s chlld-t rarmg cape.city, există câteva circumstanțe speciale în viața lui în care Zhan Z ” ;..p exercic.es car el de oafecukr ele - bafore si in timpul y eriodelor menstruale si in legatura cu nasterea.

CICLUL MENSTRUAL

Ciclul menstrual provoacă schimbări majore în corpul unei femei în fiecare lună. Multe femei se confruntă cu dureri în timpul menstruației și tensiuni ulterior, care suferă de neregularitatea ciclului. S-a demonstrat că practicarea exercițiilor Ba Duan Jin și Than Zhuang aduce o îmbunătățire marcată a ciclului. Perioadele devin fermă mai regulate. Durerea este calmată. T': e pre-menstmr d^ys sunt mult mai puţin tensionate şi diScu ' t. Întregul flux de energie din corpul omului

este întărit și reglat pe măsură ce se adaptează la schimbările hormonale și fizice interne la punctele de lucru ale lunii.

BA DUAN JIN

Dacă yen ai o mulțime de dureri menstruale, încercați să faceți trei exerciții atunci când durerea de taxă OCCL.. S, Â faceți cu primul exercițiu Ba Duan Jin: S .porting the Sky with Bofe Hands Reglează toate organele interne. Acest lucru este descris la paginile 65 tc 57. Apoi, faceți al doilea exercițiu Ba Duan Jin: Desenați un Dow pe fiecare parte. T'- ¡s este explicat la paginile 68 până la 69. Terminați cu exercițiul fe e eig fe Ba D an Jin: Shaking the E ody Wards Cff aii Illnesses, descris la pagina 80. Efectul acestor exerciții este a anunț; :.ct Le pozitia tuturor erganilor interne si pentru a elibera tensiunea acumulata.

E Primul exercițiu de înotătoare Ba Duan, Sprijinirea cerului cu mâinile Botb Regulate toate organele interne, va ajuta la ameliorarea durerilor menstruale.

2. După tíleprimul exercițiu Ba Duan Цп, cio al doilea: tragerea unui arc de fiecare parte R teribile împușcarea unui vultur.

În cele din urmă, al optulea exercițiu Ba Duan lin, Shaking the Body \v ards Off all Illnesses, completează secvența pentru ameliorarea durerilor.

ro / sunteți însărcinată o combinație selectivă de Ba Duan Jin și Zh?.n Exercițiile de Zhuang practicate chiar și în zi vă vor fi de mare ajutor pentru dvs. și pentru copilul dumneavoastră.

PREPARINO PENTRU

NAŞTERE

T' este combinația de exerciții este excelentă pentru pregătirea mamei și a copilului pentru naștere. Ajută la construirea energiei pentru muncă și, ajutând la ancorarea centrului de energie7 în corp, dezvoltă puterea în partea inferioară a corpului.

Începeți cu aceste trei exerciții Ba Duan Jin.

ATENȚIE: Nu practicați celelalte exerciții Ba Duan Jin după ce aflați că sunteți însărcinată.

1. Sprijinirea cerului cu ambele mâini regulate și organe interne (vezi

pp. 66-67)

2. Desenarea unui arc de fiecare parte seamănă cu împușcarea unui vultur (vezi pp. 68-69)

3. Susținerea unei singure mâini reglează splina și stomacul (vezi pp. 70-71)

Urmați acestea cu până la 20 de minute de stat în oricare dintre următoarele:

a doua pozitie – Ținerea balonului (vezi pp. 34-35)

a treia pozitie – Holding Your Belly

(vezi pp. 84-85)

sau

a patra pozitie – Stand in Stream (vezi pp. 88-89)

/66

CICUL UFF

/п wb t fc sys'?o poes cpoтx'",'.s

: . ... 'X ·., u.. ,xl ofyot. ·.·»'. ... gy to yc . :

Iubito, așa că este esențial să-ți faci... deține din nou vixxiy.

PECOVERING YOÍJR

ENE'··' Y

De îndată ce faci 'b!c, încearcă să faci ceva Z an '"■'gw:·· le ..· ":r· > sau întins. J..:. χχχ" ìo' ls

atata timp cat faci comfortaidc. Din acest motiv, o singură dată după naștere și atâta timp cât recuperarea este în curs de desfășurare.

începe să faci - el complet scqt'.cncc de Ba Duan Jin arti .''han exerciții Zhuang. „Ibis cor. Bination va fi de o imensă importanță în reglarea energiei tale interne, ajutându-te la acru*.: pentru a ajunge la următoarea etapă a vieții tale și pentru a-ți restabili vita! Zircc.

Practi ;e pozitia secatici - Tinand balonul, ubile culcat daca aceasta este cea mai cc. mforah pentru tine

Fii cu genunchii (-^e bi lowjorflaton th^round (vezi mai sus). Dacă îți slăbești genunchii, scoate-ți bine degetele de la picioare de pe gt rundas.

Dacă acest lucru este prea greu, odihnește-ți elhouul și tălpile picioarelor pe pat, ținându-ți Imees beni.

VALUL DE ENERGIE

ye&лз aг e: .... v cincizeci cav el crucial în viața unei persoane. A sv.rrr g nvmh έ ofpeeple reacb tlris age and svdd/cnfy experieree a κ: of rapid deétérioration and colapce. Gotee care au avut o foarte ы.л eariy iïfe sunt viccîra de moarte subită t' ·<: acum b/tatì atacuri și alte traume violente. Fdany ¡.ore expetiencc o serie de alte prchlcrns, cum ar fi spinai paia, frozen shouldem, id¿¿_ Li.ood pressure, pierderea stăpânirii de sine, il' ,iess cronice, sever c' y ession, şi lasiitudine. Ali rio p: essu'es of life mere. pentru a converge ai acest punct ir existența unei persoane.

Vita asta! panerete poate alsc el începutul cf o a doua viaţă. An id ml tk- te ccasidor staTzng Zha·?. Antrenamentul Zh.vang este, prin urmare, ir rmv." patruzeci sau foarte începutul anilor cincizeci. d'he remit at this c criod in life cande ?f~Twd

P polițist!? care au practicat Than Zhvrv g sau alte forme de Chi "A y seem te schimba Cora in interior si in loc de a obtine o! er.ergia sexuală reînvie. Chi K.ung maerirc, a. vârsta cf 70 sau 80, cher arata departe, mult mai tânăr flan t' si" yerro. xh.ey reved, gréai energie când rney merge. Ti reír tenv ar atr erri is cal ra si so^teiarw.f le io-work barder si 1 argei decat accfts ί́ vc. cu ani mai tânăr decât toer nelves'

Γ Έ B2GIN1 T.TJGS

Ce anume faci dacă vrei să treci un Zhuang în această etapă o yoer ' "e? Din păcate, nu confunda i* cu exercițiile aerobice a .1 pentru creșterea mușchilor - nici efectul t! ñor ti .e experiență este aceeași. Nu vă așteptați la acel sc t de sudoare și durere. Al doilea lucru de suportat în rr.ind este că Z an Zhuang werks ai a very d ep levei, ta zkling tnofound ir.ner Așadar, dacă ai acumulat efectele de 40 sau 5 ani ^f stres, postură de bac, boli, alte dureri de cap din viața de zi cu zi, yen mașină așteptați la o loi: de senzații obișnuite o ce vă începeți antrenamentul. Acest lucru este descris în capitolul 3.

Yo ... întregul bory, mìnd, a: il net vous systen: are in for a cor tplete overhBsl.

Singurul lucru pe care trebuie să-l treci este rezistența ta mentală. Te confrunți cu obiceiurile energetice ale unei vieți. Ȋn primele câteva luni, vei avea o gamă largă de gânduri și sentimente, te vei răzvrăti împotriva ta decizia de a sta pe loc! Don nu ceda;

r. ro? ember that risine te a never level of c æntul stamina este, de asemenea, parte a ti ¿ Sistemul de exercițiu al corpului minții.

CICLUL VIEȚII

PIAN SĂPTĂMÂNAL

Te poți ajuta făcând un plan săptămânal. Începeți de la capitolul 1 ar ч; '< afla cât timp vei petrece zilnic cele două exerciții de încălzire și -en Wu Chi, sau prima poziție (vezi pp. 28-29). De exemplu, tu poate. Petrece șase sau șapte minute pe încălziri ușoare și cinci minute stând în poziția Wu Chi. Fă asta în fiecare zi, în prima săptămână, ca fiind primul pas în călătoria ta.

Nu vă așteptați la rezultate miraculoase la sfârșitul primei săptămâni. Doar după ce a luat

primul pas – și lipit de el – va fi o realizare grozavă. Apoi revizuiți sfaturile din capitolul 1 și faceți un plan pentru antrenamentul de săptămâna viitoare.

Dacă urmezi această idee, vei descoperi că poți să-ți stabilești propriul ritm natural și să faci progrese autentice și atente prin exercițiile din acest bloc. Rezultatele sunt sur tic dar inconfundabile Itisi suai y a spus că după 100 de zile de exercițiu Chi Kung majoritatea oamenilor pot fi siguri că vor vedea rezultate.

ENERCV

Pe măsură ce noi agc ne uduaiìy c tgb. a su5er al! feluri de afecțiuni. Dificultate cu walHng ss cortina?.. ca aze digesdon trezAles, ! 'ç":. blootí p: ess. ;. ?, c.ittie t x. es, incotrihte:.. ee, az.f. iow energie.

Chiar dacă îl povestești pe Zhan Z.tuanp la o vârstă înaintată, vei simți beneficiile. Ta -. "Gestiunea se va îmbunătăți, la fel și l· ladd.e ' cc ?*' yc г bez.es vл.,1 st"eng: zen. Yc i aze aknost certain ;; simțiți că dvs. ezergy este restabilit, că yon simțiți-vă mai mult în yoтзсЦ ano mat aveți o nicas din ce în ce mai mare... e de auto-control.

ÎNCEPE A EXERCIȚI

Care este cea mai bună cale pentru o închisoare eîdei.y t ■? start ; să-l ractească pe Zhan Enu-.ng? Îți s1 z ai F devoți yo' irseli et erciselor de încălzire și primelor i лс poziții descrise în această carte Practică timp de maximum 5 cr.y 10 minute la tmc. J 3t ca yen zrc advlsed. pentru a vă schimba obiceiurile de mașină, astfel încât să aveți rr tais mai mici mai frecvent, așa că cu 1” an Zh'.ang – ycu ar trebui să încercați stan -Л: g fcr 5 până la 10 minute severa! ori pe parcursul zilei.

FVper. '' y sau yo'.r varsta si nivelul. de f tness, ycu poate r.eed *0 experimenta cu poziţiile şezând sau liiog (vezi pp. 142 şi 157) la început şi tien trece la stand într-o etapă ulterioară.

COMi CON PRCZLEI/IS

Este posibil să simțiți dureri în umeri sau genunchi. Nu te lăsa deranjat de asta. Este perfect!/ natural. În cazul în care durerea este

prea mare, în general, ședința dvs. în picioare este un sfârșit în picioare în 1 e 'iZu Chi pori.ion.

Somete" este respirația ta ca . bfccme forțat cr s-ar putea să începi să te simți puțin nepăsător. Dacă acest lucru se întâmplă, ia-o ca pe un semn' tb - t yc ■ 1 am ajuns la r natura! Emite și blând fiind yc ? Zhan Zhuang sesiune la un c'ззe în poziția Ý11 Chi ca înainte.

tu yo·. te simți amețit în timp ce stai în picioare, ar trebui să te oprești, să mergi încet, iar dacă recesar/ să te așezi. Pc nu închide ochii. Această senzație poate fi cauzată de un curent de energie neobișnuit de puternic în sistemul dumneavoastră. Este neapărat ceva de care să fii supărat.

Dacă simți nevoia de sprijin whê'.e în picioare, yc-:. cu rest yo :tr bottom ayih.st the thè of a high sîool or use ty pe ofwalkirg stick that opens o .t imo a little scaun. Menținerea brațelor în pozițiile a'.oce vă va stimula circulația energiei.

ÎMBUNĂTĂȚIRE RAPIDĂ

O problemă deosebit de răspândită arnong c' !cr çeo; le este uscat, mâncărime sida. În special noaptea în pat, mulți oameni în vârstă se tem de mâncărime constantă a pielii. nu poate dura toată noaptea. Chiar dacă o persoană mai în vârstă cu această problemă nu are niciodată nicio formă de Chi Yung, o perioadă de beief de Zhan Zhuang obișnuit p. actice va zar e me lîch^.g at. i -”ay hel[to rcu. »vc ît altogef .en C ne 85-yeæ· ol f. în China a spus ^i?t be had been s- t?.tching 1..13 s! fh. în fiecare noapte fcr ter yca..з, L ..t th. .t adicr czdy câteva zile cf h .a Zhuai. g exercițiu Le hac a rămas în cele din urmă s'cep' ng de-a lungul unei nopți de wheie fără să se zgârie.

UN CUVÂNT DE ATENȚIE

Pozițiile 6 până la 9 din acest cârlig au un efect puternic asupra sistemului circulator și, ca și în cazul oricărui exercițiu intens, îți împing tensiunea arterială în timpul perioadei de antrenament. Încercați aceste poziții numai dacă medicul dumneavoastră vă recomandă că nivelul normal al tensiunii arteriale vă va permite acest lucru. Aceasta nu este o problemă pentru pozițiile de la 1 la 5, ascensiunile sau oricare dintre „exercițiile de mentalitate” (Capitolul 2) — de fapt, acestea sunt foarte benefice pentru orice problemă din sistemul dumneavoastră cardiovascular.

Γ2

eu '. . . - .... τ .

În ac i. c ' .m¿..lar Тлаі .Lhtmng practică, există o serie de straigL Ter. vard sieps you car.. taire :o 'rcep your whoZe inrer ral system in лаклсе. Acestea ajută la egalizarea generației și au zburat asupra energiei voastre.

ITEPING O TEMPERATURĂ '-iVEN

Nu. 'et tu devii extrem de colò sau fierbinte. Când ieși în oraș iarna și S'· 'лггег, te protejezi de la expunerea susținută la temperaturi extreme. Vara, dacă ești foarte fierbinte și transpirat la exerciții fizice, îți răcește-ți mașina în mod natural, spală-te și schimbă-te. Г on't strip oft ând F i ali transpirația ta se evaporă în aer. Când ești fierbinte! însetat, nu lua іие-с !d drin'rs. Ele pot fi plăcute în tine, dar sunt un șoc extraordinar pentru sistemul tău digestiv. În general, cel mai bine este să nu bei niciodată la temperatura camerei sau, pentru relaxare, apă fierbinte sau ceai fierbinte.

CONTROLLINO TENSIUNEA

Dacă yoт - eu fac o treabă care i. volves mult cf tei mori, sau concentrare, asigurați-vă că luați o pauză cel puțin o dată la două ore. Opriți-vă pentru a face miniaturi gratuite pentru a face exercițiul de „spălare a energiei” descris la pagina 145. Este esențial ca o astfel de pauză să permiteți sistemului dumneavoastră nervos să se destrame.

T :P3 PRIVIND ALIMENTE

Dimineața, înainte de mișcare, se bea unul sau două pahare de apă pură sau cu apă curată la temperatură a camerei. Beneficiile acestui sistem pentru dvs. vor fi mult sporite prin luarea unui sSoori.'vl de miere ca si o data pe zi, in fiecare dimineata, inainte de micul dejun.

Nu mâncați niciodată în exces. Nu vă umpleți niciodată stomacul la capacitatea sa la nicio masă. Nu-ți înghiți mâncarea cu nebunie; mesteca-l thorov.ghly înainte de a înghiți. Acest lucru face mult mai ușor de digerat stomacul tău. Modul chinezesc este de a folosi aromatice (cum ar fi ghimbirul, ceapa de primăvară și usturoiul) pentru a facilita digestia, dar nu de a folosi condimente iute la gătit. Prea multe condimente pot cauza probleme digestive.

Acier eat ag, Lire a ;;!cw plimbare pentru câteva minâtes, leverai căni mici de ceai fierbinte Chineze (fără lapte) vi"1 alto ajută la scotte yc r digestie.

lelaxat: dn befc ?je dormi hefo'-e sleepwg, stai un minut or ï. ....- assai fng yc„r T. dsrnen. Acest lucru aduce beneficii sistemului dumneavoastră digestiv și altor interrii 1 Okga.is. Fi c< o ie nand over 're o' 'er on y over belly and ma' e

a ticleclrwise circies ar 'apoi li ckcckwise choies. Poți face asta stând în picioare, așezat sau întins c < 'wn.

sc cw».nv cm*ssv~ns ítrov"'''.! vs, tbat by tbe time we ar? i.masdy of tus h?.7? lent te re” ^F'· · /'- ·· fLccm r ' c ' θ'·'·.'. cwn hocios. Noi re.: mai lung læcwwhat este riattimi —O -Az^- este

o.* forni zzt. ot':.?r ocmmodi ces, Lave crem?/ · now, fast-moving егг'ЬетгГ':r... '"'cToL ce ero inundc'ed. wi;'? imagini, por. _L;. aro cor/icos. i ?c;. 'e are comía^Ty ioemng.Tr ways ;:o do ithings fas or. A mesfy.e baser or. z г is obsesion has t ecume so i*' ¿ ~alr.od lias it secris „rm .irai”.Bvt există o mare diferență între aceste i. ¿plouat Lance și mine way cf nature.

I.Cost ofus cevelop :ech.dqTies fot “ccplng” wiíh these anc eider se esees i -. oc : Eycз. Snch rect obués includ·? smoking, al ocnei, cc æmc'dmcs evon losmg oc circi 'seh es. V/e aîso

ignora sfaturile sau. alimentar aed dieta. Unele cf obiceiurile noastre Lad sunt doser': ec bolow, wh erdnders of bow Zb?.n 21 mng car seb.

C ™'' Λ y Tris dăunează de lungă durată ar cardio ^asocia. System, \ TLck a : deci ''T/.. pentru a tee circulația cf Chi în corpul tău tf et yc .. ar trebui să -'void ur.dermimng dvs. fea'th. ir. ib.'sw«.y. M cny oameni care practică b.an Zhuar.g regolari/ f_..d Lat bey lece tr.eir taste fcr tobáceo and graduali/ drop che habit.

/т—zz h covoarele nu contribuie la o natemi;.crai:...y păduchi. Majoritatea le plasează ca trăin cr corpul tău și od ?f le afbct thè f nctioning of yc·. centra' nervos. s sysmrr

Un OC CC . C'. re. .., esst I CC

L eperbency pe alcor ol m alte tipuri de depressaci car. iead to rxtremely serions r ' ed”, ca* pïcbleros, as web as severei/ red : ring t” en/r.”.ral e.'ertness of your mime Tep créer /y is agradas ^rooess ac.é .. -..ezcfote multe pecpIe f ..d că au t eccme a'bbts withcut heving readzed f' e roe te ¿rey wem foliowing

■ j Mulţi oameni fe ridică bac. ea mananca bebelusi in Ufe. Fiecare individ trebuie sa decida ce este testul, dar un lucru este sigur: daca vrei o minciuna vindecata, nu o vei obtine manancand rubbisij.

ibt. '. ar.·' emeé' cc..tc^ecr.tcb

Este o diferență extraordinară între o viață interioară bogată, care nu are ca rezultat expresia naturală 0e emoție și genul de izbucnire mentală sau emoțională care trădează dlstmbaace intetnal a lui Serlo. Astfel de izbucniri pot părea un spontànedus, chiar necesar, eliberarea de sentimente, dar p..c .m poate fi, de fapt, o victimă a comportamentului paceros în care se află sau ea este prinsă Practica regalar a lui Zhan Zhuang va ajuta foarte mult calmul. T nciicmag of the nerve us System, b et it is w Le t o te alert to your our our en®l and emoiic .iai La./ s. Gândurile, stările de spirit și emoțiile fac parte din sistemul energetic și trebuie să fiți în echilibru la fel de bine ca și restul dvs.!

CALEA ENERGIEI

M- ■ ■ ..... - τ t ■; signa's that tbere este un fcmporary fæ.dt

în yo - r '""err icrh'al χι '·”·. sys/.em. În tradiția medicală chineză, .multe complairas sunt tratate acordând o atenție deosebită modelelor de circulație a energiei prin syc : ?.Ξ ai :, de exemplu :x lu, este tratat ca un semnal al unui blocaj sau

sta.. · ot. la punctul sex în Æ e energie t ow. tance khan L.: ·?·'.-.g exerciţiu ¿s designe t. pentru a cnhxicr energia zburată c^yov.r şi ajuta la reglarea echilibrului ycur intern, se poate bob dea! cu anumite tipuri cr afectiuni comune.

Aceste pagini vă permit să dezvăluiți cum să faceți față problemelor în sisterul dumneavoastră? (inferioară și opusă); digestia dvs. (pag. 178); sistemul dumneavoastră nervos (pag. 180-). 182); circulația voastră (p. 183); și alezajele și îmbinările voastre (p. 134).

T ^t? 't ·Λ;·7 (' 'r-

COLC COMUN S

Aşa cum vă simţiţi un ccld comipg yen ar trebui să r.void ah r'k producís, deoarece acestea stimulează producţia mrcus. T en tn regimul următor în evenir». Γ ìk ce sau două pahare de ce purlfied ce purlfied vaier cu o spoenfu ' de hoc ty. Am mult g, baili fierbinte. După d /i*~;*, îmbrăcați-vă un trening, pijamale sau alte haine de agrement. Stați în o: e din pozițiile Zhan Zhuang pentru cât de mult puteți. Încearcă să stai în acel pi sitor pentru o perioadă mai lungă de timp iban usuri. De exemplu, dacă țineți în mod obișnuit o e cf pozițiile principale pentru 20 de minute, ascultați o bandă de jumătate de oră sau urmăriți o televiziune de 30 de minute. Programează în timp ce stai în picioare. Adormiți-vă. Faceți-vă antrenamentul normal următor morbi g și repetați b .e procedura anti-răceală i.. evet mg, dacă este necesar.

TUSE

Daca vrei sa tax c daca un cougb. încercați să faceți următoarele. Mai întâi, faceți al doilea exercițiu Ba Duan Jin: Desenați un arc către fiecare Sidc (vezi pp. 63-69 1 țineți palmele și degetele în unghi drept față de voi r entend dc ms pentru a obține o întindere maximă a încheieturilor. Afier -h at, ridicați încet brațele hoth ycur în sus, apoi o ruptură într-un cerc fu.'.', de 20 până la 30 de ori. În cele din urmă, plasați mâinile dentare, una peste alta, peste gâtul tău. Slow'y și .r 'y sl'de them down from you*" throat to the mid of yc ir piept. hepeat this las : action 8 io 10 tin es.

Efectul acestor exerciții simple este mai întâi de a vă construi energia, apoi de a o folosi pentru a calma „chiul rebelelor” care se ridică în piept și gât.

daca sunt foarte racit, ia-ti fierbinte

1 a -Lei stând în poziţia Z.iaa Zhuang. Mai întâi stai ca le cg ca yc possTly con, până! esti transpirat. Apoi uscați toată svzc și luați un batic foarte fierbinte ('s hot as you can tolera h), înainte de a merge la culcare.

ASTïBlA

Dacă suferi de astm, ar trebui să faci t'. e foli set cf eigfo Ba Pп.яп Jin exerciții în fiecare zi. f íese are n?er eL us for yo”r w'r.. :e cystet" anare wt f éncwn for f eL crg-ter; effoct0,1 acyonewho sfofors foom chrcfoc, debfoîatirg conditions s:: eh ?s mis.

Pe termen scurt, £o să vă ajut cu starea dumneavoastră pe care ați avut-o să fiți în stare de a doua zi. Zhuang positOn – Ținerea balonului (vezi pp. 34-35), timp de două minute. Apoi, faceți primul Ba Dean J în exercițiu: Svp potting the Sky with

E 3th Hands (vezi pp. 66-67). Plătește grijă

atenţie la întinderea fui*, w'.iich ajută la inhalare, hollcw tfos cu al treilea exerciţiu Ba E ian Jin: Holding Up a Sinj^e Hand (vezi pp. 70-71). Din nou, ai grijă! atenție la întinderea foliară necesară în exercițiu. Finaüy, fă al optulea exercițiu: Shaking the Pody (vezi p. 80).

Trebuie să încercați să faceți aceste exerciții în fiecare zi, pe lângă antrenamentul obișnuit al Zhan Zhuang. Acest lucru este deosebit de important având în vedere caracterul persistent, recurent al astmului. Cu timpul, vei vedea diferența.

Ținând balonul

Ist Ba Duanjin

3-a Ba Duanjin

¡>çTf·

al 8-lea Ba Duanjin

LENEF'TS MEDICAL

Majoritatea bujorului din aripioarele lor devine adânc, mai lent și mai vigorcus ca a. resuit de formare Zhan Zhuang. De-a lungul timpului, la fel ca afoleții de top, rata lor de respirație scade de la 10 la 20 de ori pe minut la 1 până la 6 ori. Într-un st” Jy măsurarea volumului de ventilație a arătat o creștere de 33 la sută:;:.t. A respira devine

mai netedă pe măsură ce mișcarea dtafragmei devine mai puternică (s-, c alao „Beneficii medicale”, p. 183).

Exercițiul Zhan Zhuang este folosit cu succes în unele spitale din China pentru tratarea tuberculozei și a bolilor cronice, cum ar fi astmul bronșic.

777

f 'V A'

IȘț'/'ES ПON ȘI N WSEA

Indigestia și greața sunt adesea cauzate de presiunea abdominală. Pentru a ameliora simptomele, mai întâi st și doar două sau ti *ce minute în poziția seco:d — Închiderea B:illoonului (vezi pp. 34-35).

Îți țin ambele mâini, una peste cealaltă, pe ființa ta doar bclow7 sternul și apoi freacă-ți stomacul este explicat la pagina 1 '4.

Dacă aveți multe dureri de stomac sau credeți că sunteți pe cale să vă declarați. apoi ghemuiește-te pe cel mai apropiat perete (vezi bclow, r h') · Picioarele tale ar trebui să fie așezate pe pământ, iar spatele tău ar trebui să se sprijine de v all. Lăsați-vă antebrațele să stea deasupra genunchilor, sau genti}7 apucați r 1 ì și în fața genunchilor. Stai li' ;e că 1br câteva minute" s. Este o poziție surprinzător de odihnitoare și are un efect puternic și un disconfort dominant.

Unii oameni au dureri de stomac dacă le este foame, lipsesc o întâlnire obișnuită sau au o întârziere mult timp în amânarea. Durerea va fi! fi eascd stând în a doua poziție Zhan Zhuang timp de două minute și apoi sepatmg împotriva V 'y timp de câteva minute.

A ghemuit iritbyonr loteer pe spate împotriva unui leali este surprinzător de odihnitor și ajută la disconfort abdominal.

GREUTATE

Unii oameni se îngrijorează foarte mult de greutatea tb. Pentru unii t îs este doar o altă formă de anxietate. Ei au probleme reale și trebuie fie să se îngrașească, fie să slăbească. Practica regulată a lui Zhan Zhuang ajustează în mod natural metabolismul corpului și ajută, în timp, să te ridici la greutatea potrivită. Întregul sistem Zhan Zhuang plus Ba Duan Jin vor produce acest efect - nu prea strâns ca o dietă accidentală, ci cu grijă și natural, pe măsură ce întregul nostru organism ajunge la noua sa stare de sănătate.

178

AVEȚI GRIJI DE YOC irsEL Г

constipat' -

Usua"/ corcCpтioп *-esr'.îs f~om ir e mişcarea în s'ul digestiv. Încercați Zhan ?.hua.û.g э enee . rage propriu-zis -eterna.' movemert. Fire : ctaed fie în û..e seceri ... osition — ?.·' t1 e hehooi ■ sre pp. 34-35) sau m a ;th ;rd position — Holding your Be'.'y (vezi pp. 84). -85). Stai liniştit pentru două o thr°e mirt; tes. Telax yo_r v^per body. Întindeți încet și relaxați mușchiul dreptului dvs.

Continuați să de tbis ca yc-;. stand r· shou" i te the oni.y muscle rr .vieg in body your. Mo entent w h" 'æ a vc ys^ong effect on mst of your imestim.' *rmî.

Ținând balonul

Ținând-o pe burtă

BENEFICII MEDICALE Studenții de la Zh an Zhuang observă de obicei o activitate digestivă crescută. Acest lucru rezultă din întărirea și echilibrarea tracțiunilor de pătuț care trec alimentele prin intestine. Beneficiul principal este de a reduce riscul de boli ale tractului gastrointestinal și de a regla digestia zilnică. Studiile medicale din Chin^ au arătat că exercițiul Zhan Zhnai.g este exceden* pentru ameliorarea constipației. Pacienții care au avut o mișcare zilnică o dată la fiecare tb te zile sau chiar mai puțin, au reluat o mișcare zilnică începând exerciții. Zhan Zhuang este, de asemenea, folosit în tratamentul g icului și al duo-ului „* mal u”. cers.

ЙИА0АСНЯI

Dacă te doare capul, este o secvență de patru pași practici pe care îi poți spune pentru a саэе paio și eventuala / s-o complet. Din experiența mea, urmând acești pași ajută la ameliorarea simptomelor durerilor de cap, chiar și migrenelor, în opt sau din zece cazuri.

Mai întâi, stați în a doua poziție Zhan Zhuang — Ținând BaMoon f vezi pp. 34-33), pentru minute. Acest lucru este esențial pentru a vă construi sângele și, prin urmare. Circulația chi.

În al doilea rând, fă cel de-al patrulea exercițiu Ba Duanjin: Privind înapoi ca un Ccrv care se uită la Luna. Urmați instrucțiunile de la paginile 72 până la 73. Acest exercițiu ajută la stimularea sistemului nostru nervos central și la eliminarea oricăror blocaje care vă pot afecta coloana vertebrală1, coloana și gâtul.

În al treilea rând, 4o al optulea exercițiu Ba Duanjin: Shaking the Eody Wards OT ail .aînesses (vezi p. 80). Acesta este ideal pentru a vă masa întregul spate, pentru a vă ajuta circulația și pentru a vă ajuta să vă relaxați de sus, până la cap în jos prin trunchi.

eu 1

V ж

·\

Acesta -Iding

Balon

4ih Ba I Vian

Jin

8-a Ba Dilati

Jin

În al patrulea rând, așezați palmele deschise peste temele. Apăsați-le ușor pe 1 anunț. și masează ușor zona din jurul tâmplelor. Veți simți efectul Chi-ului și este posibil să observați o îmbunătățire considerabilă a durerii de cap.

Pentru majoritatea oamenilor, durerea va deveni completă urmând acești pași.

cu palmele tale; vei simți efectul salutului, accentuat de primele trei exerciții.

EANGOVERS

Este a doua zi după ce B.ead-ul tău este insuportabil. Te simți amețit. Te simți hidratat și rău.

În primul rând, turnați-vă un pahar mare de apă proaspăt hrănită sau purificată (nerec ñgerată). Adăugați o lingură de miere. Mk-o încet.

În al doilea rând, balansează încet brațele în sus și tí. ro rotund înapoi în cercuri mari de 30 până la 50 de ori.

În al treilea rând, stați în a doua poziție – Holding t' e Balloon (vezi pp. 34-35), pentru cinci mine. tes.

Fcurth, fă cel de-al treilea exercițiu Ba Duanjin: Fielding Up a Single Hand Regulâtes the Spleen and Stcmach (vezi pp. 70-71).

Dacă simți că ai nevoie de ceva și mai puternic pentru a-ți face față mahmurelii, încearcă asta. Fierbeți puțină apă. Când vine să fiarbă, puneți niște felii de rădăcină proaspătă de ghimbir și lăsați-le să fiarbă în apă timp de două minute. Apoi lăsați apa de ghimbir să se răcească. Adaugă puțină miere pentru dulceață și bea amestecul încet. Apoi balansați-vă brațele în sus și înapoi în cercuri blânde de 30 până la 50 de ori, stați în a doua poziție Zhan Zhuang timp de cinci minute și terminați cu al treilea exercițiu Ba Duanjin (vezi pp. 76-71).

Încălzire Ținând

Balon

3-a Ba Duan

Jin

Dacă suferiți de durere de dinți, scăderea va afecta durerea Stați în a doua poziție – Ținând balonul (vezi pp. 34-35), timp de două sau trei minute. A pastra

gura ta închisă ușor ■ .vita your t:ng e sprijinindu-se pe acoperișyour r. : . û fim'rra'711 fcrm natural../. imagine ·

că ep ~ .. din yo.–. tc*>– isflowir..g away d : wr-ti gatul cu sahva.

Fcr rezultate mai bune, dizolvati o lingurita rasa de sait intr-un pahar cu apa calduta. Folosiți jumătate din sticle pentru a vă clăti bine gura și a scuipa apa. Modul chinezesc este să bei apa rămasă. Mai exact, urmați procedura de mai sus. În cele mai multe cazuri, durerea începe să scadă în două sau trei minute. Consultați-vă medicul dentist pentru tratament.

DEPRESSO' J

An.nety, wc rry, 1 bt" rssqess| și dépréssion sunt simptomatice ale unui dezechilibru serions i" energia cfyour n rveus system ;tem. F : w ca yc ajuta la restabilirea echilibrului natural?

Kyc·?, simți co .ü.ackf.ig energie și motivație pe care nu le poți obține c. t de pat, încercați Holdi g the Ealloc . în poziţia culcat s? propriu de la pagina 167. Doar făcând asta timp de 10 minute (sau fc"iwhat-cver length cf time feels righi for you) C ice a day, will't very soll you*? srl_h and implor; ?. pentru a reînvia energia ta naturală.

Γyc u car; du-te.de, stai in timp ce uit la copaci. Energia lor este extrem de benefică Dacă aveți un acvariu acasă, priviți peștii în timp ce se mișcă și vă mișc mintea cu ei. Acest lucru poate fi de mare ajutor pentru îngrijoratorii compulsivi.

Pe măsură ce spiritele voastre încep să revină, adepți fie celei de-a doua poziții – Ținând Γ iioon (vezi pp. 3 4-35), fie a treia pSsilicn – Holding your FfoLy (vezi j . f -Ê f) și stați calm. atâta timp cât yz u poți ținanage. Vfoev you Fave reachcd your naturai iimit, lever your hands. Apoi așezați spatele cf yc r wrisis pe partea inferioară a spatelui și faceți al optulea exercițiu Fa I lanjin: Shaking the Body Wards Cff a." . Tnes&es (vezi p. 8C). Acesta este un exercițiu api werfi pentru a vă reface organele ornamentale și pentru a vă vibra coloana vertebrală.

Sunteți depresivi wi. Ift ca yc jr Chi incepe sa circule mc _e viguros.

INSOMNIE

.Γ yon heve trouble sieep 'ng, fă exercițiile de reclimrig Zhan Zhuang în pat cât de mult poți (vezi p. 167), apoi masează-ți ?bd : bărbați (vezi „Relaxarea înainte de tine slcep", p. 174) . Unii oameni pot

folosi o oră sau cam asa ceva pentru a se calma complet. După aceea a'
'ost toată lumea

V .Лер.

Ținând balonul

Ținându-ți

Burtă

al 8-lea Ba L uan Jin

MEI? TAI. ENEFICII Îmbunătățirea circulației fluxului (vezi de la poziție) oferă un stimul pozitiv sistemului dumneavoastră nervos central și acum. Un experiment la Beijing, China, a examinat vigilența. Terse wnq au fost testate pentru răspunsul lor la semne aleatorii, rare, imediat după ce ședința de antrenament г ormai Zhan Zhuang a avut un timp mediu de răspuns cu cinci nuanțe mai rapid decât norma.

7 . mentă calmă și liniștită! starea c*. exercițiul în picioare a fost sf owr pentru a produce o stare de alertă, dar liniştită, în creier. Zhan Zhuang xer ?se L Jps pentru a elimina epuizarea, amețeala, amețeala și nervozitatea.

TAKING Г\RE OF}Ǒí írsELr

I' IИ FLOOD UPE

Dacă suferiți de hipertensiune arterială, încercați exercițiile fc„.datorită seonence cf în fiecare zi. Mai întâi, stane pentru două mine în poziţia t/.ird Zhan Zhuang — Г)l,:"g your Eaïy (vezi belcw, an/' pp. 84-êY). y η star..?. ir *' este poziţia, imaginaţi-vă că*. y· яге cife e în ploaie caldă şi blândă. Aceasta lias a marze' jus ca.ming efieci. T en face al treilea exerciţiu c'a lanjin: Holding Up a Single Eand Reg tictes the Spleen ar /, ficntach (vezi 70-71) Termină vith1 exercițiul fovrth 3a Duan /'n: Looking Pack Lihe a Cow Gazing at the IV.oon (vezi pp. 72-73).

Balon în față 4th Ba

a feței tale DuanJb i

6 tb Ba

Duan Jin

\

/

. -t O

Cs ;

H< Jdingyour B ily

JrdBa Duan

Jin

Jtb Ba Duan

Jin

bloc scăzut:: presiune

Dacă aveți tensiune arterială scăzută, urmați această secvență. Începeți prin a ține poziția fii h Zhan Zhuang: Ținerea balonului în fața feței (vezi pp. 92-93). Rămâneți în acea poziție două sau trei minute. Apoi faceți al doilea exercițiu Ba Duanjin: Privirea înapoi ca o vacă care se uită la Luna (vezi pp. 72-75). Terminați cu al șaselea exercițiu c'a Duanjin: Atingerea picioarelor cu ambele Hancs întărește rinichii și coapsele (vezi pp. 76-77).

Rcpcat această secvență de trei poziții o dată sau de două ori pe zi.

МЗГ'CAE EL..X i 'S

Ar yc · becorz.e calm și relaxat 1-tmgZhar mua: ¿ antrenament, electiocardiograpn ir.easvrements arată că yo:: heaetbeat Lecom.es slcwer și mai pcwerful, T. e flood capimi les dilate, ali : vic.ga gcei/ volumul de sânge pentru a circula zovgz toate thetmod 'cs.x.ls.

Л/. experime:.: cord roteo de hroiesrcì Yu 'urg Nian at

Spitalul Teh Lu (Xaiiway) din Beijing, a fost mearvred

■ tribunalele practicanților Zhan Zhuang înainte și după o oră de stanohig.

Nivelurile Hsiemogleblz crescuseră, la fel ca și producția de Èehs alb și roșu.

Rotei.· lărgirea celulelor roşii a crescut semnificativ, reluând

absorbția crescută a oxigenului din corp de către sânge și circulația îmbunătățită a sângelui bogat în oxigen către restul organelor interne ale corpului.

Alte studii au arătat că exercițiul Zhan Zhnang reduce presiunea sanguină la majoritatea oamenilor. Li a ajutat, de asemenea, oameni care suferă de palpitații și suflu cardiac.

o1'-®,'· U

DUREREA DE SPATE

Dacă aveți o tulburare a coloanei vertebrale sau o aliniere greșită a vertebrelor care vă dă spate, ar trebui să căutați un tratament special. Dar dacă cauza durerii de spate este mai simplă, cum ar fi tensiunea sau oboseala, exercițiile Zhan Zhuang pot ajuta.

Stați două sau trei minute în a doua poziție Zhan Zhuang - Ținând balonul (vezi pp. 34-35). Apoi faceți o adaptare a celui de-al optulea exercițiu Ba Duan Jin, Shaking the Body Wards Off all Hlnesses, ca foilow. Ridică-te pe balizele picioarelor tale; pune spatele încheieturilor tale în spatele iubitului tău, chiar deasupra șoldurilor tale; arcuiți-vă ușor spatele și înclinați puțin capul pe spate. Agitați vp și în jos pe mingele picioarelor și exbaie în rafale scurte. Inspiră ușor, în timp ce tremură în continuare. Faceți 10 până la 20 de respirații, tremurând tot timpul. Acesta este un masaj minunat pentru toată coloana vertebrală.

ARTRITĂ

Dacă faceți surf din cauza artrită, mai întâi stați în a doua poziție Zhan Zhuang - Holding the Balloon (vezi pp. 34-35) și urmați acest lucru cu cele opt exerciții Ba Duan Jin în fiecare zi. Tus nu vă va vindeca artrita, pentru care este nevoie de un tratament special, dar s-a dovedit că exercițiile opresc dezvoltarea ulterioară.

/Ioidiiig tbe Balon

Această adaptare a 8tbBa

Duan Jin masaje de exerciții

toată coloana vertebrală.

I.   Ш !

- Λ   '

~ - *· '

Dacă ai   o formă sau dacă ești un nrdjer

în curs de tratament, sau de recuperare după o boală sau o operație, vă puteți 1dar ",   hC.rt. Zl„ -'ang System pentru a vă potrivi

Fiecare din aceste pozitii nu orJy te va sustine, bt, in C " ' ■ ese i ' edicai dteory, mareste usor t' ? circulatia. de Cl inyo rboc1/.

2<·'·'■■■■:■' ■ Nu încercați .Zhan Chuarpwithetit sfatul unui instructor competent sau al medicului dumneavoastră, pe care ar trebui să-l lăsați în toate cazurile.

PERMANENT

După câteva minute de exerciții de încălzire, stați fie în prima sau a doua poziție (pag. 23-29 și 34-35) timp de maximum 5 până la 1 Э minute. E o nu te forța să 1 ■,M poziții *ьад саадe te doare sau te epuizează. Dacă nu puteți continua, luați o pauză. Încercați din nou a doua zi pentru o perioadă scurtă.

Când stați în picioare, încercați să vă sprijiniți de un perete. Y: spatele pe wa, îndoind puțin picioarele, astfel încât o parte din greutatea dumneavoastră să fie susținută, apoi încercați să puneți balonul în pozițiile varioanelor (vezi dreapta).

De asemenea, încercați să vă sprijiniți mâinile pe o masă sau pe spătarul unui scaun. Adoptă prima poziție, respiră din Tan Tien (vezi p. 42), apoi aplecă-te înainte pentru a-ți sprijini mâinile pe scaun. Răspândește-ți greutatea în mod egal pe mâini și picioare.

RA1CÂNTAȚI PICIOUL

Dacă aveți probleme cu circulația și echilibrul, puteți încerca să stați în orice poziție cu un picior ridicat și sprijinit. De exemplu, puteți sta lângă un scaun și puteți sprijini un picior pe scaunul scaunului. Puteți face acest lucru în spatele unui perete dacă este necesar și utilizați unul greu pentru a vă sprijini de waE.

Lasă-ți mâinile să ia o parte din greutatea ta.

Rezemați-vă de un perete pentru sprijin.

eu

S'^fNG

I. tu ars wcak ar d nu pot sta, stai pe un scaun confortabil sau sau? canapea și locul bvo t fiecare hol u 1er brațele tale (reai beach bal's, this ti e, not imaginary or es). Balis ți-a pus brațele în pozițiile ridicate. De asemenea, puteți folosi balurile de plajă pe o masă. Stai la masă și sprijină-ți brațele pe cele două cauțiuni.

Poți exersa și cu o sală de plajă sub picioarele tale în timp ce stai (vezi righi). Acest lucru va scoate străinul de pe picioarele tale, îți va sprijini brațele și va educe orice străin în abdomenul tău. Tty to bTt your tricouri vÆ .er esting orly your hells on the ball.

CULCAT

Adică ești țintă în pat sau ești extrem de agitat și nu poți nici să stai sau să stai, poți practica Zhan Zhuang într-o poziție înclinată. Pentru aceasta, folosește pozițiile culcat descrise la pagina 167 și pozițiile de dormit descrise în capitolul

8. Chiar dacă sunteți îmbrăcat în pat, tactica j cf pozițiile Zhan Zhuang când stați întins și dormiți poate fi de mare beneficiu, deoarece efectul ei este de a acumula și de a st-eng.ben centrul energiei cavitai în ființa dvs. Tan Tien). Dacă energia corpului este reîncărcată în acest fel, revenirea la sănătate și vigoare va fi mult ajutată. Ft este wh : /7 compatibil cu alimentația medicală.

Puneți o sală de plajă sub picioare pentru a reduce străinătatea de pe picioare și abdomen.

Antrenamentul Zhan Zhuang scade cantitatea si eficienta celulelor albe din sange, apararea organismului impotriva bolilor, imbunatatindu-i rezistenta la boli. Zhan Zhuang nu numai că construiește apărarea organismului împotriva influențelor nocive externe, ci este și fundamental regenerativ. Din cauza modificărilor interne ale ritmului respirator, absorbției de oxigen, circulației sângelui și activității digestive, rata metabolică se modifică. Energia, mai mult decât cea consumată în timpul exercițiilor, este generată și stocată.

187

CALEA ENERGIEI

Feg Car ,'Lw· L ang wecbcc iw.roveste curgerea lină a Cr:. i insite yo. si astfel ¿"oreaseaza abilitatea ta ío caz un suddeti paio sau taietura minora sau borii, folosind tehnicile simple conturate bclow. T'.' Cu cât mai mult ai fost în stare să eliberezi Chi-ul marcat cu ajutorul practicii tale, cu atât vei fi mai eficient în a te vindeca pe tine însuți și pe ceilalți. Cereți sfatul medicului în orice caz? ...
¿ condiţii.

DURERI

II yc i e-sorneore elee are o pam bruscă din orice motiv, cum ar fi durerea de dinţi, cauza durerii care trebuie tratată. Pot ajuta la ameliorarea durerii imediate din acest arbore q”:hk sreps:

1. Frecați yo'.т eands vigorcvsly ^ogethei timp de s-rveral secunde până când sunt calde;

2 Bateți din palme împreună èigffi de zece ori puternic și brlskly;

3. Așezați-vă palmele fermi/ pe fața 1 oc’y deasupra punctului durerii.

DRĂGUŢ

Eu veti sau altcineva are o tăietură, faceți la fel ca durerile ror (mai sus), așezându-vă pm.Jtt'ery firn 1y peste eut și folosind degetele pentru a vă presa hani împotriva t ...e wo inc? Bătrânește-ți

mâna pe loc pentru câteva minute. Tre sânge va clôt nate'aГy. Yon: Ch. va grăbi procesul mediat al vieții și, împreună cu fluxul spontan al lui Llood de pe rană, va rezisi Lfecticn.

E'WNS

Tлe Soluția de prim ajutor chineză pentru h .s minor este simplă și disponibilă f -orti dvs. c'.q. ooard. Fioud e bum cu sos de soia. Face minuni.

7S8

FE' cype indică intrarea principală; itcílics indică ilustrații

MULȚUMIRI

Sunt încântat să pot prezenta unui public larg arta lui Zhan Zhuang, dezvoltată de Grandmaste!· Wang Xiang Zhai M-am inspirat pe larg din tnanuscrisele sale originale. Mulți profesori mi-au făcut posibil să înțeleg arta forței interne. Îi sunt deosebit de recunoscător profesorului Yu Yong Nian pentru înțelepciunea pe care mi-a împărtășit-o și pentru încurajarea sa în pregătirea acestui cârlig. De asemenea, datorez fermă soției mele Viilisa și celor trei fii, Tin λ un, Tin Yu și Tin Han – care au susținători! si m-a inspirat. Nici această ediție nu ar fi fost posibilă fără eforturile neobosite ale lui Richard Reoch și ale partenerului său Jane Ward.

Stridenții mei au dat dovadă de o mare răbdare în studierea lui Zhan Zhuang, în ciuda marelui salt de cultură dintre Est și Vest. Cei care au fost rnodels în acest cârlig includ: Emma Davies; Ben 1 Atentie; Andreas Michael; Jim McCarthy; Paul MacKay; Rie hard Reoch. Sean Stile»; Jane Ward și Adrian White.

De asemenea, aș dori să-mi exprim aprecierea tuturor celor de la Gaia Books care au contribuit la acest proiect - lui Imogen Brighi, Joss Pearson și Lucy Lidell, care au luat curajoasa decizie de a publica o carte despre „în picioare”, lui Eleanor Lines și Katherine. Pate, care a lucrat cu meticulozitate și sensibilitate la editare, și lui Dave Thorp și Gail Langley care au asigurat un design minunat. '

Gaia Books ar dori să spună: Susan Berry, Janine Christley, Eliza Dunlop. Lesley Gilbert, Jonathan Hilton. Libby Hoseason. SarahJarvis, Samantha Nunn, Sara Mathews, Dave Thorp, Susan Walby și Mary Warren, pentru redare și producție; fili Halliday pentru index; Simo Lam. Lam Tin Han, Lam Tin Yu și Lam Tin Yun pentru modelare (vezi

de asemenea, mulțumirile autorului); Gail Langley pentru desenele linii, Lucy Lidell pentru consultanță. Studio 21 pentru setarea copertei.

Fotografie.

Ci ? : '.ts 6-Ioan Heseltine; 10-Fotetecă de știință; 15-MarkJarvis Fototeca; 18-Banca de imagini; 22-Foteca Mark Jarvis, 24-Fausto Dorelli; 33-Mark Jarvis Fototeca; 37-Heather Angel; 3<S-Fausto Dorelli; 40-Tania Midgley; 45-Mark Jarvis Fototeca; 47-F.iusto Dorelli; 48-Brian Rogers/Biofotos; 50-Mark Jarvis Fototeca; 54-Gaia Books; 60-Tania Midgley; 62, 82, 85-Fausto Dorelli; 87-Dave Thorp; 88-Faiisio Dorelli;

91, 95-John Heseltine Photography 100- The I mage Bank. 102, 108-Fausto Dorelli, 111-Wildlife Matters; 113- Fausto Dorelli; 117, 121-Îngerul Heather; 122—Dave Thorp; 129—The Image Bank- 131-Andrew Lawson: 137-Image Bank; 138-Tania Midgley; 140-Mark Jarvis; 158-Bubbles Photo Library; 161-Fausto Dorelli; 163-Dave Thorp; 166-Bubbles Photo Library 169-The Image Bank;

171- Biblioteca foto Bubbles;

172- Fausto Dorelli, 185-Banca de imagini.

E.ssou.rces

Maestrul Lam Kam Chuen îi oferă lui Zhan Zhuang terapie, pe bază de plante și alte tratamente», pentru o serie de tulburări, la clinica sa. El predă, de asemenea, Zhan Zhuang s\ steni Asociația Lam 1 Hercules Road Londra SEI 7DP

Tel/Fax; +44 (0)20 7261 9049 Mobil· +44 (0)7831 802598 Pentru informații generale, vizitați site-ul web Master Larris la: www.lamassociation.org

C*»--'. 7e E.. video este

disponibil de la Gaia Medii, 19,99 GBP. Cecuri plătite către Gaia Media. Vă rugăm să acordați 28 de zile pentru livrare.

Zhan Zhuang. Pentru informații despre sistemul Ibis, citiți:

Reid, Howard. The Book of Soft Martial Aris, Gaia Books (Marea Britanie), 1994 The Way of Harmony, Simon și Schuster (SUA). 1988

Wang Xuanji, Dachengquan, Hai Feng Publishing Co Ltd, Hong Kong, 1988

Cei doi mari clasici ai culturii chineze despre acest subiect sunt:

Lao Tzu Tao Teh Ching, (DC Lati engleză trans), Penguin (Marea Britanie).

I963. (Gia-l'u Feng & Jane traducere în engleză), Random House (SUA), 1972

Veith, liza (trans), The Yellow Emperor's Classic of Internai Medicine, University of California Press (SUA), 1972

Alte cărți care acoperă aspecte ale teoriei ChiKung și ale medicinei chineze în limba engleză includ:

Jiao Guorvi. Qingong Essentiels for Health Promotion, China Reconstructs Press, China, 1988

Kaptchuk. TedJ., Medicina Chineză: Web-ul care are nr

Weauer, Century I Lutchinson (Marea Britanie). 1983

Maciocia, Giovanni, Fundamentele medicinei chineze, Churchill Livingstone (Marea Britanie și SUA), 1989

Scott, Julian, Naturai Medicinefor Cbildren, Llnwin Hyman (Marea Britanie și Australia), Avon Books (SUA), 1990

Scott, Julian și Susan, Naturai Medicinefor Women, Gaia Books Ltd (Marea Britanie), Avon Books (SUA), Simon & Schuster (Australia); 1991

Yang Jwing-Ming, Rădăcina Chi Kongului chinezesc, Seria YMAA Chi Kung (SUA), 1989

Zhang \X ingrati & Sun Xingyuan, Chinese Qingong Therapy, Shandong Science and Technology Press, China, 1985

Cum să folosiți puterea de vindecare a mâinilor pentru a ameliora tulburările de zi cu zi - de la astm la disconfort menstrual și multe altele.

0-671-67552-4, 9,95 USD P

T' 'E BODY/LTND PU7 -'PROGRAMUL OATÎON de Cr. -eo i Chaitow

Acest ghid oferă un plan holistic pentru detoxifierea și re-energizarea vieții prin diverse tehnici precum masaj, meditație, exerciții de respirație, diete speciale și multe altele.

0-671-68526-0. 13,95 USD □

THE 'L TJ?..' ■ CASA DOOK

bv Da'- J Pea.s-. í

Foreworc de ./.alcolm •/élis

Combinând designul casei cu preocupările legate de sănătate și mediu, acest manual cuprinzător și ilustrativ vă arată cum să transformați orice casă sau apartament într-un sanctuar pentru îmbunătățirea bunăstării dumneavoastră.

0-671-66635-5, 18,95 USD D

TJ ~00i< OF 'SSAGE

de L'.icy Lidell

De la masaj la shiatsu și reflexologie, această carte vă învață puterea atingerii umane.

0-671-54139-0, 12,95 USD □

T E3OOKOFLAJYL,. SSAGE mai departe. rA.er

Fore -ord byAstiiey. '.ontagu, Ph.D

Folosește masajul pentru a stimula dezvoltarea fizică și emoțională a bebelușului tău.

0-671-66630-4, 8,95 USD 0

THES'4;-. „ANDA CC PAPON TO YOGA de ucy Lidell

Un ghid complet al tehnicilor de yoga: ipostaze, respirație, meditație, dietă și multe altele.

0-671-47088-4, 11,95 USD 0

2 V ■>' U - o 1 HESS NOASTRĂVIȚIUNEA

y dix ; '¡rata

Aflați cum să vă relaxați și să vă protejați de stres stilul de viață cu această referință cuprinzătoare despre stres și management.

0-671-63026-1, 13,95 USD 0

D.ODY SENSUAL

de Lusy Lidell

Treziți-vă sinele senzual cu acest ghid unic pentru exerciții minte-corp din întreaga lume. 0-671-66034-9, 11,95 USD □

t:-e ' ■”/c? h,f. rc

de Howard Reíd

Un ghid pentru autocunoașterea și puterea interioară prin artele T'ai Chi Chuan, Hsing I, Pa Kua și Ch; Kung.

0-671-66632-0, 12,95 USD 0

ATELIERUL DE DANS

de Robert Cohc.,1

Un ghid de instruire pentru tehnicile expresive ale dansului contemporan și jazzului.

0-671-61280-8, 10,95 USD 0

THE M. TURAL FAMILY DOCTOR de , r.draw Stanway, MB, MRCP și Richard Grossrian

Un ghid de autoajutor al enciclopediei pentru homeopatie, acupunctură, plante medicinale, atingere terapeutică și multe altele. 0-671-61966-7, 12,95 USD 0

YOGA PENTRU COR' ¿0!1, .'LMENTS de Dr. Robin iV.onro, Dr. , 'aga~aJina si Dr. Í agone'a

De la cancer la răceala comună - acest ghid holistic vă arată cum să utilizați yoga pentru a reduce tensiunile interioare și pentru a vindeca corpul în mod natural. 0-671-70528-8, 10,95 USD 0

Z'°O 'ATERAPIE PENTRU CCV. .0; ' AILMENTÍ de Shiriey °rice

Acest ghid, primul de acest fel, arată cum să aplicați treizeci dintre cele mai versatile uleiuri esențiale pentru a trata mai mult de patruzeci de probleme comune de sănătate. 0-671-73134-3, 11,95 USD □

¿C : Ole τε ρρε,η Toe.d DL κ pa «,. . 07o75, .. .a,. OrcLi uep,.

.l"-2 — ce piesof the aooveUles, (incica диы uities in boxes.)

Ir .noi ce. 'cls.sly se isfied, y?'j poate reveni fo. !rambursare completă · vi J,în 1 . zile.)

J |2?^ose iul1 «æunter copy '. /idi ibis cupon. Editorul plătește taxele poștale ai id i .a, idiing: sau taxe rny

□ , astarCa.. □ v'isa

ciedit care' nu. .iber este------------------------------------Card expiră________________________________.

Sia natura________________

-a Apăsați (vă rugăm să imprimați)

y 'y-- --
State.---------------------------Cod poștal________________.

.oa.youriOCc t îoxstc.e   Prețurile pot fi modificate fără notificare

NEW AGE/SĂNĂTATE

CALEA ENERGIEI

O GAIA ORIGINAL

Timp de secole, sistemul chinezesc de exerciții numit Chi Kung a fost învăluit în secret. Calea Energiei este primul ghid cuprinzător către cea mai puternică formă de Chi Kung dezvoltată vreodată - „stă în picioare ca un copac”.

O formă blândă, dar profund benefică de exercițiu, care necesită foarte puțină mișcare, această formă de Chi Kung deblochează rezerve profunde de energie, construiește rezistența internă, întărește imunitatea, ameliorează bolile cronice și promovează regenerarea naturală a sistemului nervos. Folosind instrucțiuni pas cu pas și peste 100 de desene și fotografii colorate, Calea Energiei spune cum să:

- efectuați întreaga secvență de poziții de întinerire

- combate stresul prin practicarea Chi Kung în timp ce stai în picioare, stai, lucrezi, te joci și chiar dormi

- prevenirea și tratarea unei game largi de afecțiuni comune

Continuând seria noastră cea mai bine vândută de cărți pentru minte și corp, care include Sivananda Companion to Yoga, The Dance Workshop și The Book of Stress Survival, The Way of Energy te va ajuta să obții fitness fizic, claritate mentală și o forță interioară profundă. si vitalitate.

Maestrul Lam Kam Chuen este un specialist în Chi Kung, un maestru recunoscut al Tai Chi Chuan și un practicant al medicinei tradiționale chineze.

Fotografie de Fausto Dorelli

ISBN 0-ь71-73ьЧ5-

9 780671 736453

15,95 USD

Poate sa. 21,50 USD

FA Fireside Book

Publicat de Simon & Schuster Inc. ___. New York

□□□□15́I5